Nuestra cocina regional

Cataluña, Comunidad Valenciana, Islas Baleares y Murcia

Indice alfabético



Cori



Lo mejor de nosotros para su familia



Nuestra cocina regional

Cataluña, Comunidad Valenciana, Islas Baleares y Murcia



Allioli de codony



Tiempo con Thermomix: 26 min, 30 seg
Tiempo total: 35 min

INGREDIENTES
(para 700 g)

Puré de membrillo
1 membrillo lavado, con piel y sin semillas, cortado en cuartos
1 manzana lavada, con piel y sin semillas, cortada en cuartos
500 – 750 g de agua
1 pellizco de sal
1 pellizco de azúcar

Alioli
350 g de aceite de girasol o de aceite de oliva suave 0,4
10 dientes de ajo (30 g)
50 g de aceite de oliva virgen extra
1 cucharadita de sal
300 g de puré de membrillo bien escurrido

1 Ponga en el vaso el membrillo, la manzana, el agua, el azúcar y la sal y programe **20 seg./vel. progresiva 5-10**.

2 Programe **20 min/100°/vel.** . Cuele para recoger sólo la pulpa y reserve. Deseche el agua.

3 Coloque una jarra sobre la tapa del Thermomix, pulse la función **balanza** y pese el aceite de girasol. Reserve.

4 Ponga en el vaso los ajos, el aceite de oliva virgen extra y la sal y programe **2 min/vel. 5**. Con la espátula, baje los restos de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

5 Incorpore el puré de membrillo y programe **1 min/vel. 5**. Con la espátula, baje los restos de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

6 **Coloque la mariposa** en las cuchillas y ponga el cubilete boca abajo. Programe **3 min/vel. 3** y vierta poco a poco el aceite reservado sobre la tapa, sin quitar el cubilete. El aceite irá cayendo a hilo dentro del vaso.

7 Con la espátula, baje los restos de alioli de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas y programe **10 seg./vel. 2 ½.**

Receta facilitada por Rosa Rotgés.

Valores nutricionales (por 100 g)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
610 kcal / 2549.9 kJ	6.4 g	0.3 g	64.9 g

Allioli de codony →



Salmorreta *alicantina*

Tiempo con Thermomix: 27 min, 5 seg
Tiempo total: 30 min

INGREDIENTES
(para un tarro de 500 g)

20 ñoras sin tallo ni semillas
200 g de aceite de oliva virgen extra
5 – 10 dientes de ajo pelados (al gusto)
1 ramillete de perejil (sólo las hojas)
300 g de tomate triturado (natural o en conserva)
1 cucharadita de sal

1 Ponga en el vaso las ñoras y programe **5 seg./vel. 7.** Retire del vaso y reserve.

2 Ponga el aceite en el vaso y programe **5 min/Varoma/vel. 1.**

3 Agregue las ñoras reservadas y sofría programando **5 min/Varoma/vel. 1.**

4 Incorpore los ajos y programe **5 min/Varoma/vel. 1.**

5 Añada el perejil, el tomate y la sal y programe **10 min/Varoma/vel. 1.**

6 Espere unos minutos a que baje un poco la temperatura y triture programando **2 min/vel. progresiva 5-10.**

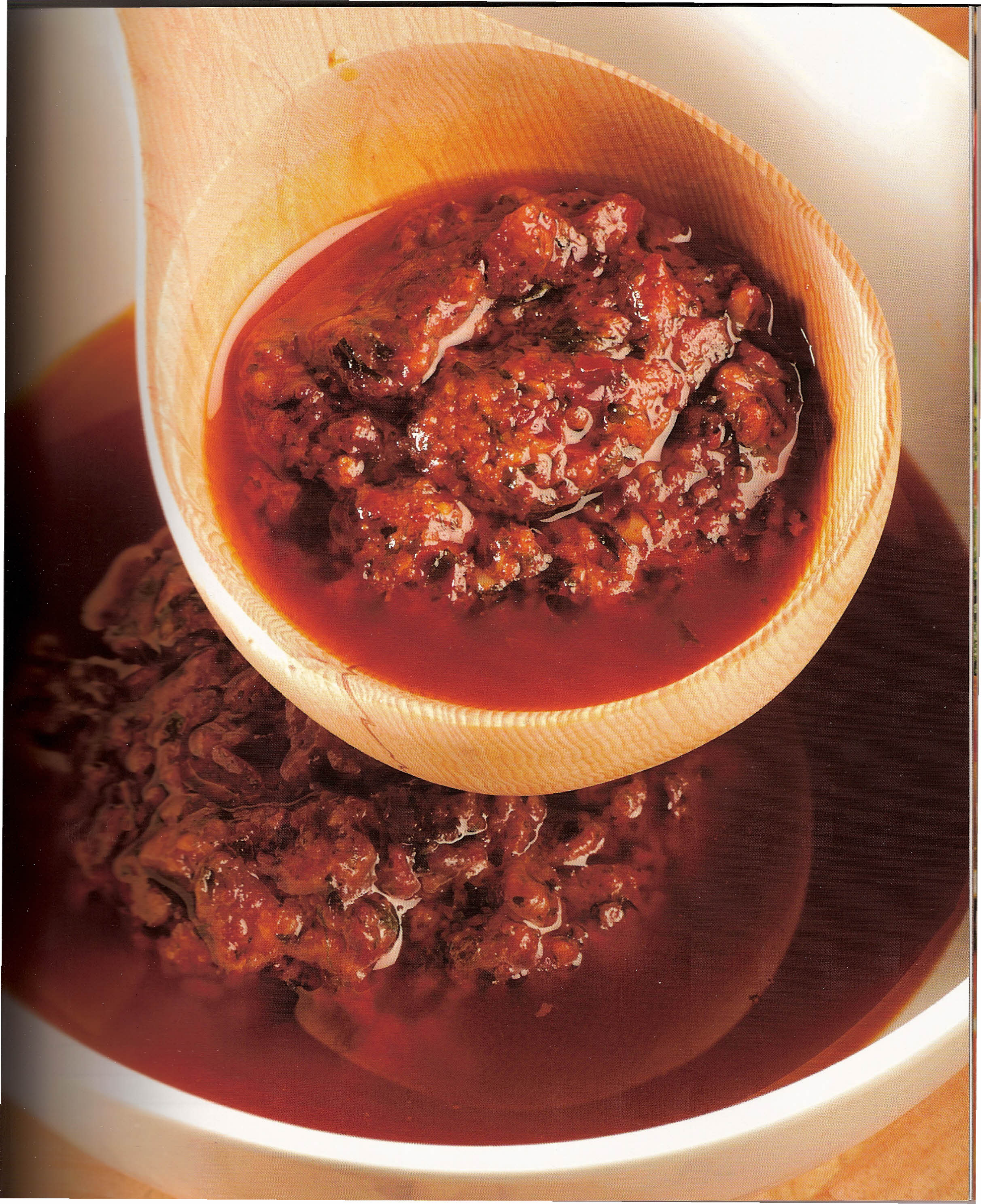
7 Deje enfriar y reparta en dosis o en una cubitera de hielos y congele. Retire las porciones o cubitos congelados y métalos en una bolsa de plástico. Conserve en el congelador hasta el momento de utilizar.

Utilización: La salmorreta alicantina es un sofrito básico. Sirve para hacer paella, fideuá, gazpachos marineros, caldero, guisos de pescado, salsas para pescado, etc.

Valores nutricionales (por tarro)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
313.1 kcal / 1309.2 kJ	2.6 g	0.7 g	33 g

Salmorreta alicantina →



Salsa para calçots



Tiempo con Thermomix: 1 min, 30 seg.
Tiempo total: 1 h

INGREDIENTES
(para 1 000 g)

1 cebolla
5 tomates maduros
1 cabeza de ajos
400 – 500 g de aceite de oliva virgen extra, suave
3 ñoras sin tallo ni pepitas
200 g de almendras tostadas
2 ajos crudos (opcional)
1 cucharadita de pimentón
1 – 2 cucharadita de sal
30 – 40 g de vinagre

1 **Precaliente el horno a 200°.**

2 Ponga en la bandeja del horno la cebolla, los tomates y la cabeza de ajos y hornee durante 30 ó 40 minutos. Deje enfriar y pele todas las verduras. Reserve en un bol junto al líquido que quede en la bandeja (si lo hubiera).

3 Sitúe una jarra sobre la tapa del Thermomix, pulse función **balanza** y pese el aceite. Reserve.

4 Ponga en el vaso las ñoras y las almendras y triture programando **20 seg./vel. 6.**

5 Añada los tomates, la cebolla y todos los ajos (asados y crudos) y programe **15 seg./vel. progresiva 5-10.**

6 Agregue el pimentón, la sal y el vinagre. Con el cubilete puesto, programe **vel. 5** y, sin programar tiempo, vierta el aceite a hilo sobre la tapa para que emulsione. Pare el Thermomix cuando termine de añadir el aceite.

Sugerencia: puede reducir a la mitad la cantidad de salsa romescu utilizando la mitad de cada uno de los ingredientes pero programando los mismos tiempos y velocidades.

Nota: si le gusta más líquida, añada un poco del jugo de la bandeja de asar o agua.

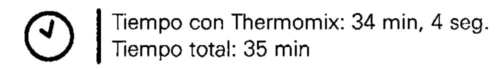
Receta de Montse Bas.

Valores nutricionales (por 100 g)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
546 kcal / 2282.4 kJ	4.7 g	5.1 g	56.4 g



Sofrito catalán



INGREDIENTES
(para 450 g)

75 g de aceite de oliva virgen extra
200 g de cebolla cortada en cuartos
2 dientes de ajo
300 g de tomate triturado (natural o en conserva)
1/2 cucharadita de sal y pimienta
1/4 de cucharadita de azúcar
Especias (orégano, romero, etc.) (opcional)

1 Ponga en el vaso el aceite y programe **4 min/Varoma/vel. 1**

2 Agregue la cebolla y los ajos y trocee programando **4 seg./vel. 4**.

3 Sofría programando **15 min/Varoma/vel. 2**. Si le gusta que no se note la cebolla, triture programando **10 seg./vel. 8**. Con la espátula, baje los restos de verduras de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

4 Añada el tomate, la sal, la pimienta, el azúcar y las especias. Programe **15 min/ Varoma/vel. 1**.

Utilización: este sofrito es la base para muchas recetas de sopas, guisos, etc.

Conservación: en el frigorífico 3 ó 4 días y puede congelar en cubitos para ir añadiendo poca cantidad en los guisos.

Nota: para que quede más espeso, puede reducirlo programando unos minutos más a la misma temperatura y velocidad, retirando el cubilete y colocando en su lugar el cestillo apoyado sobre sus cuatro patitas sobre la tapa.

Receta facilitada por Carmen Palomo.

Valores nutricionales (por 100 g)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
208 kcal / 869.7 kJ	8 g	1.6 g	19 g



Coca ...b tonyina



Tiempo con Thermomix: 32 min, 29 seg.
Tiempo total: 1 h

INGREDIENTES
(para 20 raciones)

Relleno

150 g de tonyina de sorra *(atún salado) o 2 latas de atún y 1 lata de anchoas*
800 g de cebolla partida en trozos
1 ramita de perejil (sólo las hojas)
250 g de aceite de oliva virgen extra
75 g de piñones
1 cucharada de pimentón
Sal (con precaución)

Masa

Agua hasta completar 400 g de líquido
30 g de anís seco
450 g de harina
1 cucharadita de sal
1 huevo batido (para pintar la masa)



Relleno

1 Trocee la *tonyina de sorra* programando **5 seg./vel. 5**. Retire del vaso y reserve.

2 Ponga la cebolla y el perejil dentro del vaso y programe **4 seg./vel. 4**. Con la espátula, baje los restos de verduras de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

3 Añada el aceite y sofría programando **30 min/Varoma/vel.** .

4 Incorpore los piñones y el pimentón y programe **2 min/Varoma/vel.** .

5 Vuelque el sofrito en el cestillo, colocándolo dentro de un bol para recuperar el líquido que suelte. Reserve.

Masa

6 **Precaliente el horno a 200°**.

7 Pese en el vaso el líquido de escurrir el sofrito y añada agua hasta tener 400 g. Programe **2 min/100°/vel. 1.**

8 Añada el anís, la harina y la sal y programe **20 seg./vel. 6.**

9 Retire la masa del vaso y divídala en dos partes (es una masa blanda).

10 Con las manos aceitadas, extienda una parte de la masa en una bandeja de horno engrasada con aceite. Distribuya el relleno por toda la superficie y la *tonyina de sorra* troceada y cúbrala con la otra parte de la masa extendida. Pinte la coca con huevo batido e introduzca en el horno durante 20 minutos.

Receta facilitada por Enriqueta Gimeno.

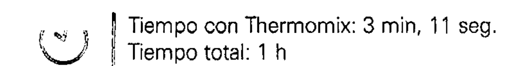
Valores nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
307.1 kcal / 1284 kJ	19.6 g	18.5 g	17.3 g

Coca amb tonyina →



Coca de mollitas



INGREDIENTES
(para 20 raciones)

Masa
100 g de aceite de oliva virgen extra
100 g de vino blanco
30 g de levadura prensada fresca de panadería
300 g de harina de fuerza
1/2 cucharadita de sal

Mollitas
300 g de harina de fuerza
100 g de aceite de oliva virgen extra
2 cucharaditas de sal

Masa

1 Vierta en el vaso el aceite y programe **1 min/37°/vel. 2**.

2 Añada el vino y la levadura desmenuzada y mezcle programando **5 seg./vel. 3**.

3 Incorpore la harina y la sal y amase programando **2 min/ / **.

4 Con las manos untadas en aceite, extienda la masa en una bandeja de horno forrada con papel de hornear (35 x 40 cm aproximadamente).

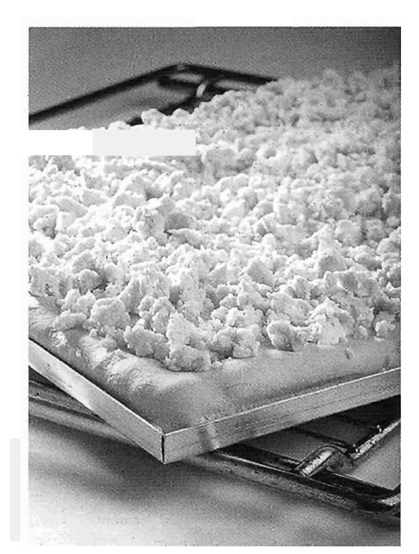
Mollitas

5 Sin lavar el vaso, introduzca la harina, el aceite y la sal y programe **6 seg./vel. 5**.

6 Vuelque las mollitas en un bol y termine de desmenuzar con las manos. Colóquelas sobre la masa y deje reposar 30 minutos.

7 **Precaliente el horno a 180°**.

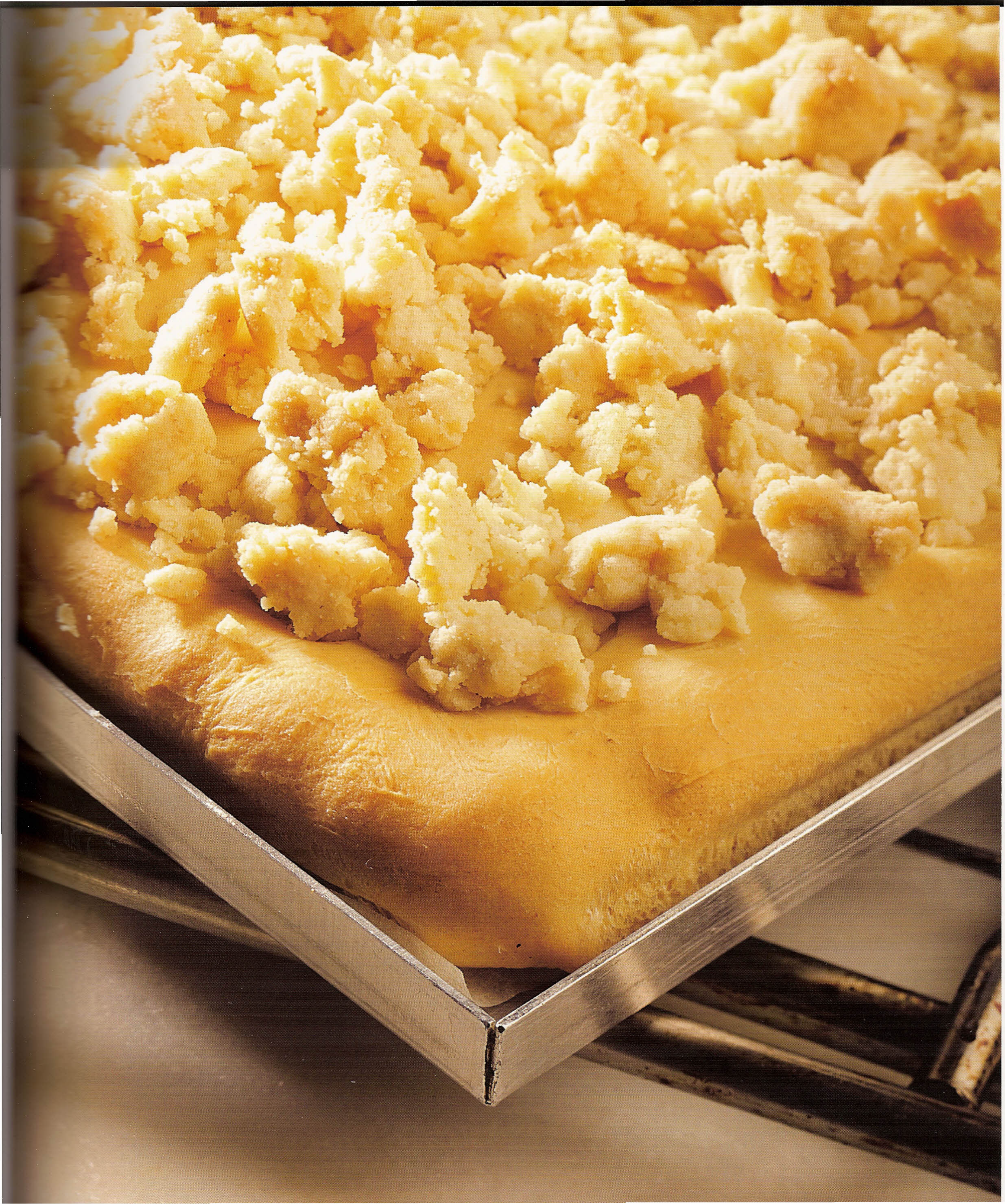
8 Hornee durante 25 minutos (no tiene que quedar muy dorada)



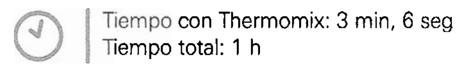
Valores nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
273 kcal / 1141.4 kJ	28.1 g	16 g	11 g

Coca de mollitas →



Cocarrois y empanadas mallorquinas



INGREDIENTES
(para 24 unidades)

Masa
(para 24 unidades)
90 g de manteca de cerdo
90 g de aceite de oliva virgen extra
130 g de agua
500 g de harina de repostería

Relleno para 24 *cocarrois*
400 g de repollo cortado en trozos
1/2 coliflor pequeña en ramitos (400 g)
6 cebolletas cortadas en rodajas (250 g)
1 cucharadita de sal y pimienta
1 cucharadita de pimentón
50 g de aceite de oliva virgen extra
100 g de pasas de corintos

Masa

1 Ponga en el vaso la manteca, el aceite y el agua y programe **30 seg./37°/vel. 2**.

2 Añada la harina y programe **30 seg./vel. 6**.

3 Amase programando **1 min/ /** . Retire la masa del vaso y déjela reposar cubierta con film transparente durante 15 minutos aproximadamente.

Nota: si desea hacer las 2 recetas, tenga en cuenta que debe preparar 2 veces la masa (no doble las cantidades).

Relleno y formación de los cocarrois

4 Sin lavar el vaso, trocee las verduras en 2 ó 3 tandas: ponga la mitad del repollo, la mitad de la coliflor, la mitad de las cebolletas, un poco de sal y de pimienta, 1/2 cucharadita de pimentón y la mitad del aceite. Programe **3 seg./vel. 5**. Retire a un bol y repita con la otra mitad de las verduras. Retire al mismo bol y reserve.

5 **Precaliente el horno a 180°**.

6 Divida la masa en 24 porciones de unos 35 g aproximadamente, déles forma de bola y, con ayuda del rodillo, extiéndalas formando un círculo de 12–14 cm de diámetro.

7 Ponga en el centro de cada círculo una cucharada de las verduras troceadas reservadas y unas pasas. Doble la masa por la mitad para cerrar el *cocarrois* y selle los bordes formando un cordón. Colóquelos en la bandeja del horno forrada con papel de hornear.

8 Hornee durante 30 minutos.

Valores nutricionales (por unidad)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
148.5 kcal / 620.9 kJ	20.9 g	3.2 g	6.3 g



Cocarrois ↑



Empanadas mallorquinas ↑

Relleno para 24 empanadas mallorquinas

500 g de magro de cerdo cortado en dados de 1 cm
500 g de pechuga de pollo cortada en dados de 1 cm o
500 g de carne de cordero cortada en dados de 1 cm
250 g de panceta de cerdo cortada en dados de 1 cm
1 cucharadita de sal y pimienta
1 cucharadita de pimentón dulce
200 g de sobrasada o longaniza en trozos
50 g de aceite de oliva virgen extra
1 huevo batido para pintar la masa (opcional)

Relleno y formación de empanadas mallorquinas

4 En un bol mezcle las carnes de cerdo, pollo y la panceta, condiméntelas con sal, pimienta y pimentón y reserve.

5 **Precaliente el horno a 180°**.

6 Divida la masa en 24 bolas de 25 g y 24 bolas de 10 g.

7 Extienda cada una de las bolas de masa.

8 Forme un recipiente con cada una de las porciones grandes y rellénelo con las carnes. Ponga en el centro una nuez de sobrasada y cubra con la masa pequeña extendida. Una los bordes de las 2 masas formando un cordón para que queden bien selladas y pinche la superficie con un tenedor.

9 Si las empanadas le gustan bien doradas, píntelas con huevo batido.

10 Hornee durante 30 minutos.

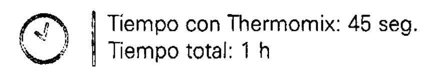
Nota: es importante poner la sobrasada (o la longaniza) encima de las carnes.

Receta facilitada por Carmen Martín Vadillo

Valores nutricionales (por unidad)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
286 kcal / 1195.7 kJ	16.8 g	13.5 g	18.7 g

Empanada murciana



INGREDIENTES
(para 8 raciones)

Masa
100 g de aceite de girasol
100 g de vino blanco
100 g de leche
Pimentón
Sal
350 – 400 g de harina de repostería

Relleno
1 tomate rallado
200 g de atún en aceite (desmenuzado)
2 huevos duros cortados en rodajas o en trozos
50 g de guisantes
50 g de pimiento verde en trozos
50 g de pimiento rojo en trozos
Sal
1 chorrito de aceite de oliva virgen extra
1 huevo batido (para pintar la masa)

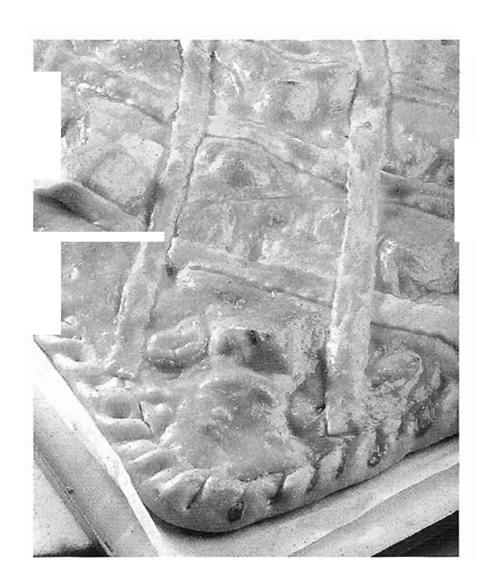
1 **Precaliente el horno a 180°.**

2 Ponga en el vaso el aceite de girasol, el vino, la leche, el pimentón y la sal. Programe **30 seg./vel. 5**.

3 Añada la harina y programe **15 seg./vel. 6**. Retire la masa con las manos aceitadas y divídala en dos partes, una más grande que la otra. Ponga la masa entre 2 plásticos y, con la ayuda del rodillo, estire muy fina la parte más grande y forre un molde rectangular (de 30 x 40 cm aprox.)

4 Coloque todos los ingredientes del relleno repartidos por toda la superficie de la masa, dejando un borde libre de 2 cm, rocíe con aceite de oliva y espolvoree con sal.

5 Extienda la otra mitad de la masa y colóquela encima del relleno. Recorte y selle los bordes y con los recortes de masa decore la superficie. Haga un orificio o corte en el centro para que salga el vapor. Pinte la superficie con el huevo batido y hornee durante 30 minutos hasta que esté dorada.



Valores nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
387.8 kcal / 1621 kJ	42.4 g	13 g	18.6 g

Empanada murciana →



Mandonguilles d'abadejo



Tiempo con Thermomix: 45 mir
Tiempo total: 1 h

INGREDIENTES
(para 50 unidades)

500 g de agua
600 g de patatas (peladas y cortadas en rodajas de 1 cm aprox.)
600 g de bacalao desalado
150 g de cebolla
2 dientes de ajo
30 g de aceite de oliva virgen extra
1 cucharadita de pimentón dulce
Sal
5 huevos (separadas las yemas de las claras)
10 g de piñones
1 cucharada de perejil picado (sólo las hojas)
300 – 400 g de aceite de oliva virgen extra, para freír

1 Vierta el agua en el vaso e introduzca el cestillo con las patatas. Programe **25 min/Varoma/vel. 1** y cuando falten 5 minutos para terminar, sitúe el recipiente Varoma con el bacalao en su posición

2 Cuando acabe el tiempo programado, retire el recipiente Varoma, utilice la muesca de la espátula para extraer el cestillo y deseche el agua de cocción. Deje templar el bacalao y desmenúcelo retirando la piel y las espinas. Reserve con las patatas.

3 Sin lavar el vaso, ponga la cebolla, los ajos y el aceite y programe **4 seg./vel. 4**. Con la espátula, baje los restos de verduras de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas y sofría programando **10 min/100°/ vel. 1**.

4 Programe **vel. 3**, añada el pimentón y vaya incorporando, poco a poco po el bocal, el bacalao, las patatas y las yemas hasta obtener una pasta homogénea. Compruebe el punto de sal.

5 Ponga la pasta en un bol, añádale los piñones y el perejil picado y mezcle con la espátula.

6 Con ayuda de dos cucharas, forme las albóndigas, rebócelas en las claras de huevo ligeramente batidas y fríalas a fuego fuerte. Colóquelas sobre papel absorbente y luego en una fuente de servir.

Receta facilitada por Teresa Safont.

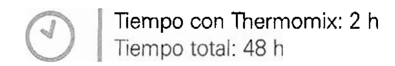


Valores nutricionales (por unidad)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
86.8 kcal / 362.8 kJ	2.1 g	3.7 g	7 g



Terrina de conejo con ciruelas



Tiempo con Thermomix: 2 h
Tiempo total: 48 h

INGREDIENTES
(para 15 rebanadas)

500 g de carne de conejo sin huesos
100 g de coñac
100 g de oporto
200 g de carne de cerdo picada
100 g de tocino fresco en trozos
4 huevos
100 g de foie *cortado en trozos*
100 g de tocino cortado en dados pequeños
1 cucharadita y media de sal
1 pellizco de pimienta
Tomillo
Romero
1 trufa cortada en trozos
200 g de beicon en lonchas finas
18 ciruelas pasas sin hueso
2000 g de agua (para el vapor)

1 Ponga en un bol la carne de conejo con el coñac y el oporto y deje marinar durante una noche en el frigorífico.

2 Escurra bien la carne de conejo y séquela con papel absorbente. Mezcle en un bol la carne de conejo, de cerdo y el tocino fresco en trozos. Ponga en el vaso 300 g de la carne mezclada del bol y tritúrela programando **10 seg./vel. 7**. Retire a otro bol y repita la programación hasta triturar toda la carne.

3 Ponga en el vaso la carne triturada, los huevos, el *foie,* el tocino, la sal, la pimienta, el tomillo, el romero y la trufa. Programe **10 seg./vel. 3.**

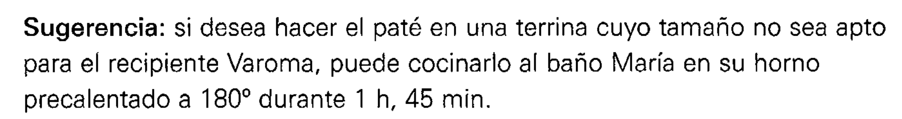
4 Forre un molde de aluminio de 1,5 litros de capacidad con lonchas de beicon, dejando los bordes hacia afuera, de tal manera que al terminar de rellenar se doblen y recubran totalmente el paté. Incorpore la mitad de la mezcla del vaso, ponga una capa de ciruelas y rellene con el resto de la mezcla. Cubra con las lonchas de beicon y tape con papel de aluminio. Introduzca dentro del recipiente Varoma.

5 Vierta el agua en el vaso, sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **60 min/Varoma/vel. 1**.

6 Vuelva a programar **60 min/Varoma/vel. 1**.

7 Deje enfriar, coloque un peso de 1 kg (1 paquete de arroz, harina, etc. o un envase de leche, vino, etc) en la superficie para que quede más compacto.





Sugerencia: si desea hacer el paté en una terrina cuyo tamaño no sea apto para el recipiente Varoma, puede cocinarlo al baño María en su horno precalentado a 180° durante 1 h, 45 min.

Nota: está mejor al cabo de dos o tres días. A la hora de servir, acompañar de *crudités* y tostadas.

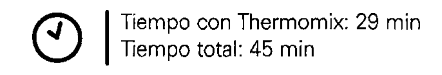
Receta facilitada por Elisa Royo.

Valores nutricionales (por rebanada)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
290.7 kcal / 1215.2 kJ	13 g	11.2 g	19.1 g



Aletría con "alcanciles"



INGREDIENTES
(para 6 raciones)

1 000 g de alcanciles (alcachofas) partidos por la mitad (limpios pesarán 500 g aprox).
150 g de aceite de oliva virgen extra
50 g de harina
6 trozos de bacalao previamente desalado
3 dientes de ajo
Perejil
1/2 cucharadita de comino molido
Unas hebras de azafrán
100 g de pimiento rojo cortado en trozos
200 g de tomate maduro cortado en cuartos
1 000 g de agua
300 g de aletría o de espaguetis cortados en trozos de 3 cm aprox.
2 cucharaditas de sal

1 Limpie los alcanciles retirando las hojas duras y cortando las puntas. Pártalos por la mitad. Sumerja las mitades en un bol con agua y una rama de perejil. Reserve.

2 Vierta el aceite en una sartén y fría el bacalao rebozado con harina. Retire a una fuente el bacalao y reserve el aceite.

3 Ponga en el vaso los ajos, el perejil, los cominos y el azafrán. Programe **5 seg./vel. 5**. Retire del vaso y reserve.

4 Sin lavar el vaso, ponga el pimiento y el tomate y programe **8 seg./vel. 6**. Con la espátula, baje los restos de verdura de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

5 Añada los alcanciles escurridos y 70 g del aceite de freír el bacalao. Programe **10 min/Varoma/ ⟲ /vel.** ✓.

6 Incorpore el agua y programe **8 min/Varoma/ ⟲ /vel.** ✓.

7 Añada la aletría, la sal y el picadillo reservado en el punto 3. Programe **el tiempo indicado en el paquete de pasta/100°/ ⟲ /vel.** ✓.

8 Vierta en una fuente y sirva con el bacalao.

Receta facilitada por Chelo Sánchez.

Valores nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
511.3 kcal / 2137.2 kJ	48.8 g	22.7 g	26.3 g

Aletría con "alcanciles" →



Habas a la catalana



Tiempo con Thermomix: 28 min, 6 seg.
Tiempo total: 30 min

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

50 g de aceite de oliva virgen extra
120 g de cebolla cortada en cuartos
2 dientes de ajo
100 g de panceta de cerdo cortada en trozos
500 g de granos de habas frescas o congeladas
1 ramillete de menta fresca
50 g de vino blanco
100 g de agua
Sal
100 g de butifarra de perol *cocida, especial para fabes, cortada a dados y sin piel*

1 Ponga en el vaso el aceite, la cebolla y los ajos y programe **6 seg./vel. 4**. Con la espátula, baje los restos de verduras de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

2 Sofría programando **5 min/Varoma/ vel. 1**.

3 Añada la panceta y programe **5 min/Varoma/vel. 1**.

4 Añada las habas, la menta, el vino, el agua y la sal. Programe **15 min/Varoma/ /vel.** .

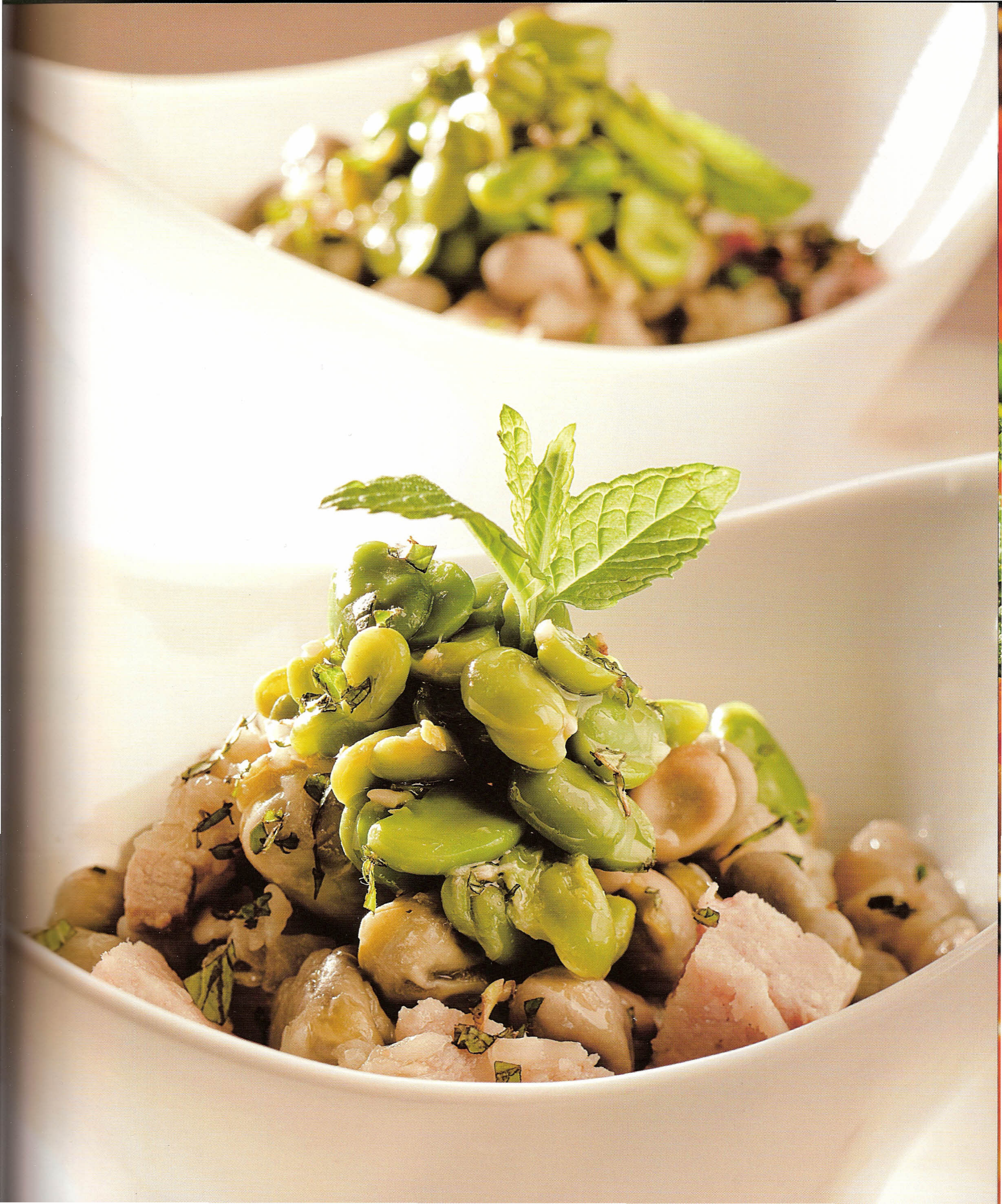
5 Añada la butifarra, y programe **3 min/Varoma/ /vel.** .

Sugerencia: si lo desea, puede pelar algunas habas, y espolvorear con menta picada para darle más colorido al plato.

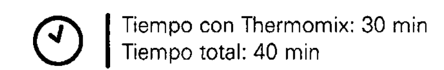
Receta facilitada por Elisa Royo.

Valores nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
309.5 kcal / 1293.7 kJ	2.4 g	7.4 g	29 g



Hervido


Tiempo con Thermomix: 30 min
Tiempo total: 40 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

1000 g de agua
3 zanahorias en trozos
500 g de judías verdes cortadas en trozos
Sal
4 – 5 patatas peladas y partidas en trozos
2 cebollas cortadas en gajos
1 chorrito de aceite de oliva virgen extra
1 chorrito de vinagre o 1 pellizco de pimentón

1 Ponga en el vaso el agua, las zanahorias, las judías verdes y la sal.

2 Sitúe el recipiente Varoma en su posición con las patatas y las cebollas y programe **30 min/Varoma/ ⟲ /vel. ⸸**.

3 Retire el recipiente Varoma, escurra las zanahorias y las judías verdes del vaso a través del cestillo, sirva todas las verduras en una fuente y aliñe con aceite y vinagre.

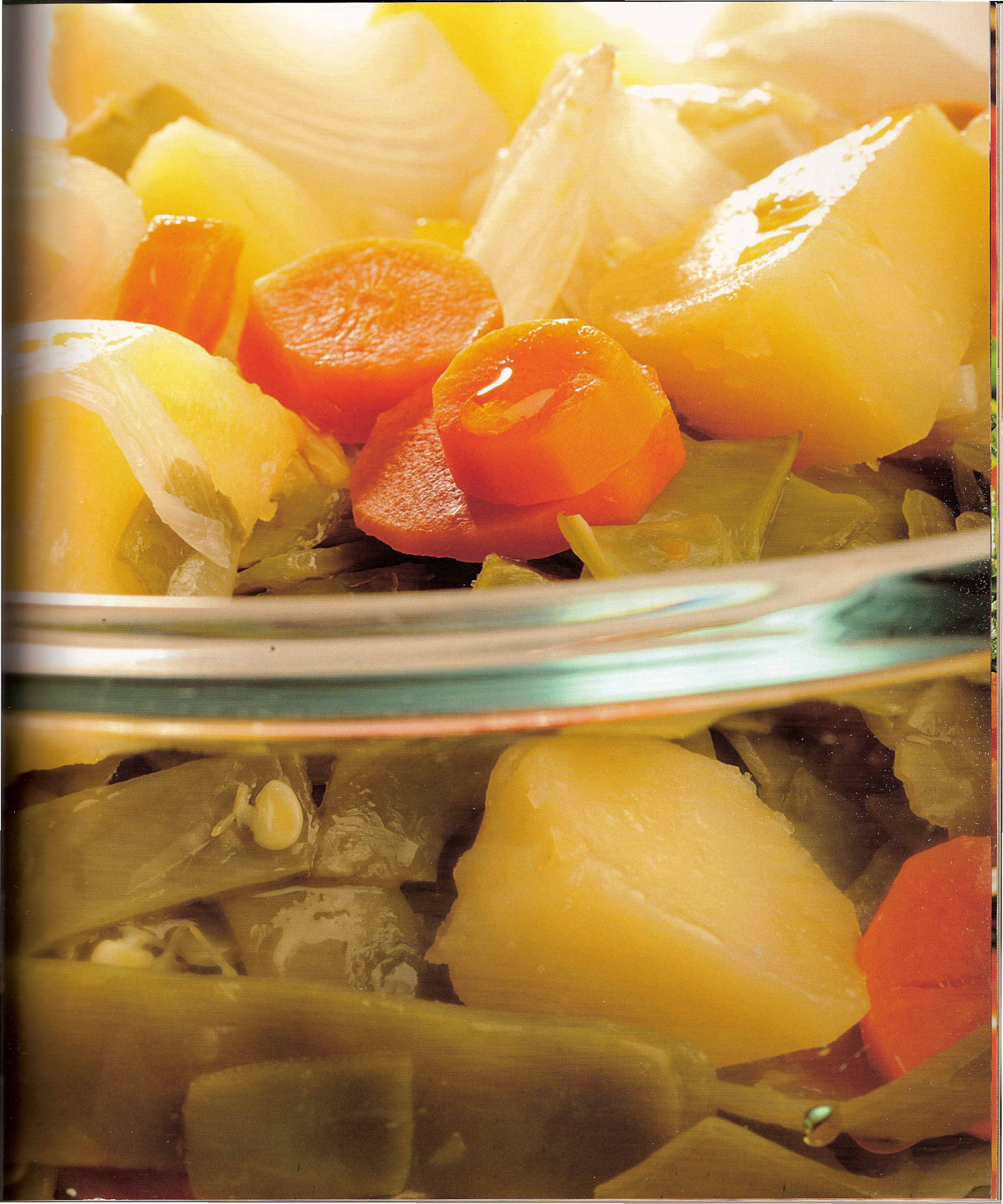
Nota: puede reducir o aumentar la cantidad de verduras, pero no varíe el tiempo de cocción.

Receta facilitada por Mary Luz Pardos.

Valores nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
188.7 kcal / 788.7 kJ	30 g	5.9 g	5.8 g

Hervido →



Michirones

Tiempo con Thermomix: 1 h, 30 min
Tiempo total: 48 h

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

300 g de michirones (habas secas)
200 g de cebolla cortada en cuartos
1 cabeza de ajos entera (sin pelar)
150 g de chorizo cortado en rodajas
1 hueso de jamón
1 trozo de jamón serrano cortado en trozos
2 hojas de laurel
1/2 cucharadita de sal
1 guindilla o cayena
1200 – 1500 g de agua

1 Ponga las habas en remojo dos días antes cambiándoles el agua cada 12 horas.

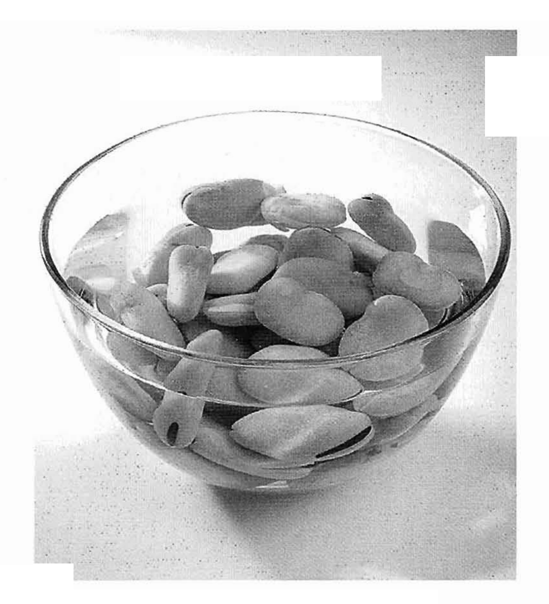
2 Ponga en el vaso los michirones (lavados y escurridos del agua de remojo), la cebolla, la cabeza de ajos, el chorizo, el hueso de jamón, el jamón serrano, las hojas de laurel, la sal y la guindilla y cubra con agua hasta alcanzar el nivel de 2 litros. Programe **60 min/100°/ /vel.** .

3 Compruebe si están tiernos. De no ser así, añada si es preciso un poco de agua y programe **30 min/100°/ /vel.** .

4 Este plato mejora de un día a otro.

Nota: el tiempo de remojo y de cocción de los michirones depende del tiempo que lleven secos (son más tiernos los de la misma temporada). Un truco es clavar un palillo: si se consigue, estarán completamente hidratados.

Receta facilitada por Chelo Sánchez.



Valores nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
266.1 kcal / 1112.5 kJ	19.6 g	28.3 g	8.8 g



Olla gitana



Tiempo con Thermomix: 37 min, 14 seg.
Tiempo total: 40 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

3 dientes de ajo
150 g de cebolla
50 g de aceite de oliva virgen extra
150 g de tomate cortado en trozos
1 cucharada de pimentón
1 cucharada de harina
1 ramita de hierbabuena
150 g de calabaza totanera en trozos
150 g de judías verdes partidas en trozos
1 patata chascada
1 cucharadita de sal
1 pellizco de pimienta, molida
500 – 600 g de agua, hasta cubrir la verdura
2 peras pequeñas (opcional)
400 g de garbanzos cocidos en conserva (lavados y escurridos)
400 g de judías blancas cocidas en conserva (lavadas y escurridas)

1 Ponga en el vaso los ajos y programe **3 seg./vel. 7**. Retire del vaso y reserve.

2 Introduzca en el vaso la cebolla y el aceite y programe **6 seg./vel. 4**. Con la espátula, baje los restos de cebolla de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

3 Añada el tomate y programe **7 min/Varoma/vel. 1**

4 Agregue el pimentón, la harina y la hierbabuena y mezcle programando **5 seg./vel. 3**.

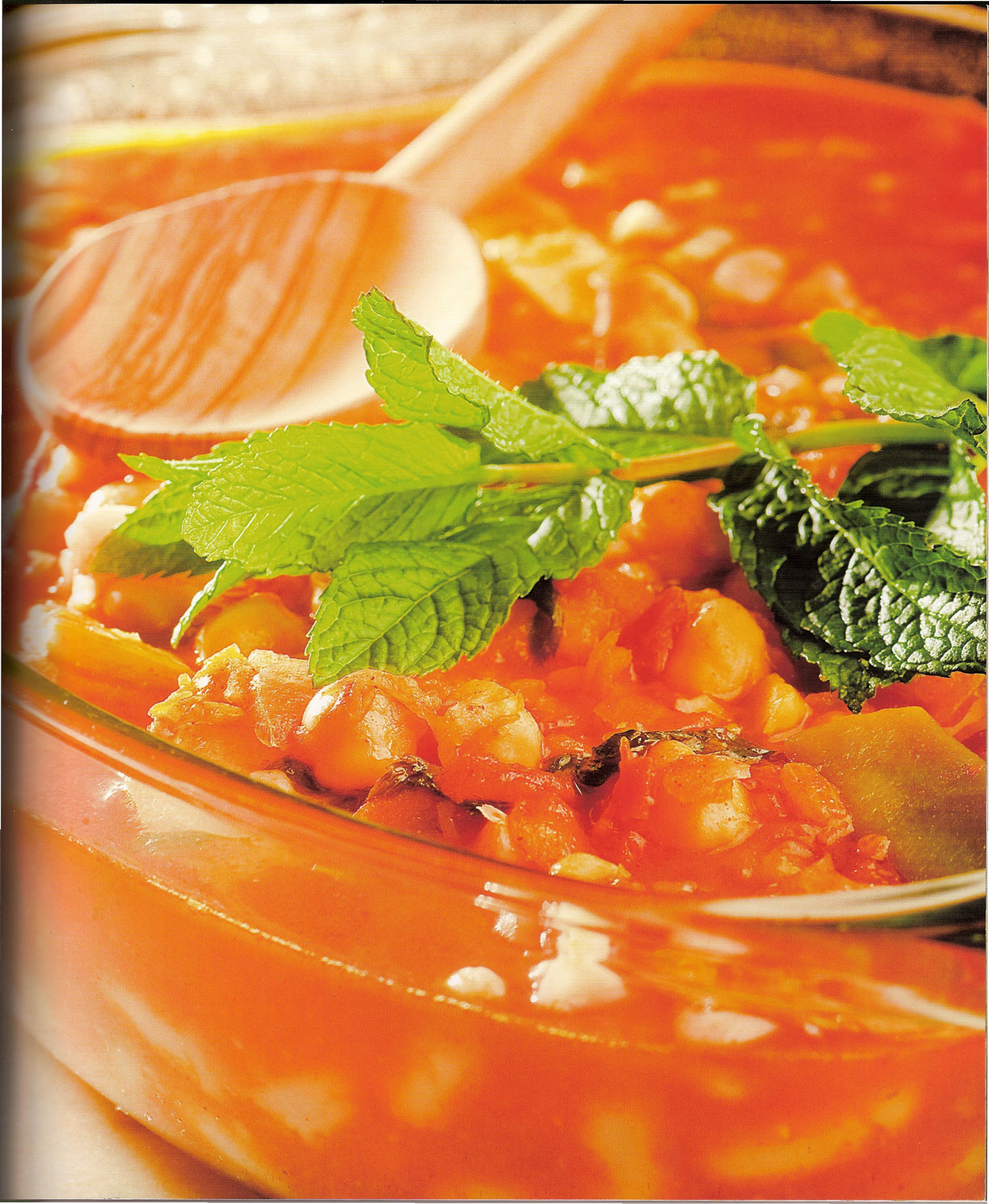
5 Incorpore la calabaza, las judías verdes, la patata, la sal y la pimienta y cubra con agua. Programe **30 min/Varoma/ /vel.** y baje la temperatura a 100° cuando empiece a salir vapor. Cuando falten 5 minutos para terminar el tiempo programado y sin parar la máquina, añada por el bocal los ajos reservados, las peras, los garbanzos y las judías blancas. Deje reposar durante 5 minutos y sirva.

Receta facilitada por Puri Gutiérrez.

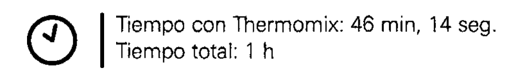
Valores nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
620.2 kcal / 2592.7 kJ	99.8 g	31.9 g	13.1 g

Olla gitana →



Olleta alicantina



INGREDIENTES
(para 8 raciones)

100 g de lentejas pardinas
100 g de aceite de oliva virgen extra
2 ñoras (sin tallo ni semillas)
1 rebanadita de pan duro
6 almendras peladas
100 g de cebolla
1 tallo de cardo cortado en trozos
1 nabo cortado en trozos
2 hojas de acelga cortadas en trozos
100 g de calabaza cortada en trozos
1 000 g de agua
Sal
100 g de arroz
150 g de judías blancas cocidas en conserva (lavadas y escurridas)

1 Ponga las lentejas en remojo un mínimo de dos horas antes de su preparación.

2 Ponga en el vaso el aceite, las ñoras, el pan y las almendras. Programe **8 min/100°/vel. 1**.

3 A continuación triture programando **10 seg./vel. 6**.

4 Incorpore la cebolla, programe **4 seg./vel. 4** y rehogue programando **3 min/100°/vel. 2**.

5 Añada el cardo, el nabo, las acelgas, la calabaza, las lentejas, el agua y la sal y programe **20 min/Varoma/ ⟲ /vel. ⟡**.

6 Incorpore el arroz y programe **15 min/100°/ ⟲ /vel. ⟡**. En los últimos 5 minutos, añada las judías blancas por el bocal. Vuelque en una fuente y sirva.

Receta facilitada por Enriqueta Gimeno.

Valores nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
274.8 kcal / 1148.6 kJ	29.4 g	8.8 g	14.3 g



Sopas mallorquinas

 Tiempo con Thermomix: 38 min, 11 seg.
Tiempo total: 1 h

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

200 g de cebolleta tierna cortada en rodajas de 2 cm
300 g de repollo cortado en trozos
300 g de coliflor en ramitos
3 – 4 dientes de ajo
50 g de aceite de oliva virgen extra
150 g de tomate triturado (natural o en conserva)
70 g de pimiento verde cortado en trozos
1 manojo de perejil (sólo las hojas)
1 cucharada de pimentón dulce
1 cucharada de sal
Pimienta recién molida
3 corazones de alcachofa
100 – 150 g de agua (si fuera necesario)
300 g de espinacas frescas (limpias y secas)
300 g de pan candeal (pan artesano de sopas mallorquinas)
Un chorrito de aceite de oliva virgen extra (para regar los platos al servir)

1 Ponga en el vaso las cebolletas y programe **5 seg./vel. 5**. Retire a un bol y reserve.

2 Trocee el repollo programando **4 seg./vel. 4**. Retire a otro bol y reserve.

3 Ponga en el vaso la coliflor y programe **2 seg./vel. 4**. Retire a otro bol y reserve.

4 Ponga en el vaso los ajos y el aceite y programe **3 min/Varoma/vel.** ⟲

5 Incorpore las cebolletas reservadas y programe **5 min/100°/vel.** ⟲.

6 Añada el tomate, el pimiento y el perejil y programe **3 min/Varoma/vel.** ⟲.

7 Agregue el pimentón, sal y pimienta y programe **2 min/Varoma/vel.** ⟲.

8 Incorpore la coliflor reservada, las alcachofas, el agua, salpimiente y programe **25 min/Varoma/ ⟲ /vel.** ⟲. A los 5 minutos de cocción, añada por el bocal el repollo reservado y, ayudándose con la espátula, remueva de vez en cuando. Cuando queden 12 minutos para finalizar el tiempo programado, baje la temperatura a 100° y añada por el bocal las espinacas.

9 Ponga en una cazuela una capa fina de pan, una capa de la verdura del vaso y riegue con un hilo de aceite de oliva. Repita con otra capa de pan, otra de verduras y acabe con un hilo de aceite.

Sugerencia: sirva acompañado con butifarrones.

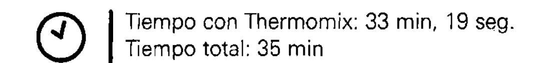
Receta facilitada por Pilar López Herranz.

Valores nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
374.4 kcal / 1565 kJ	51 g	14.2 g	13.9 g



Trinxat de col



INGREDIENTES
(para 4 raciones)

750 g de col verde de invierno (repollo) cortado en trozos regulares
70 g de aceite de oliva virgen extra
2 – 3 dientes de ajo
150 g de panceta de cerdo cortada en dados (opcional)
100 g de agua
Sal
500 g de patatas cortadas en trozos
1 butifarra negra (opcional)

1 Trocee la mitad del repollo programando **8 seg./vel. 4**. Retire a un bol y trocee la otra mitad programando **8 seg./vel. 4**. Retire al mismo bol y reserve.

2 Ponga en el vaso el aceite y programe **3 min/Varoma/vel. 1**

3 Incorpore los ajos y programe **3 seg./vel. 5**. Con la espátula, baje los restos de ajo de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

4 Agregue la panceta y programe **5 min/Varoma/vel. 1**.

5 Añada la col, el agua y la sal. Programe **25 min/Varoma/vel. 1** y una vez transcurridos 5 minutos introduzca las patatas por el bocal.

Sugerencia: sirva acompañado de butifarra negra hecha en una sartén.

Receta facilitada por Tere Erta.



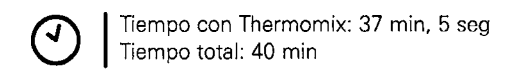
Valores nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
561.2 kcal / 2346 kJ	27.7 g	15.9 g	43.7 g

Trinxat de col →



Zarangollo



INGREDIENTES
(para 4 raciones)

400 g de calabacín sin pelar y cortado en trozos
400 g de cebolla cortada en cuartos
70 g de aceite de oliva virgen extra
Sal y pimienta
5 huevos

1 Ponga en el vaso el calabacín y programe **2 seg./vel. 4**. Retire del vaso y reserve.

2 Introduzca la cebolla y programe **3 seg./vel. 4**. Con la espátula, baje los restos de cebolla de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

3 Incorpore el aceite y la sal y programe **15 min/Varoma/ ⟲ /vel.** ⫯.

4 Agregue el calabacín, la sal y la pimienta. Programe **20 min/Varoma/ ⟲ /vel.** ⫯.

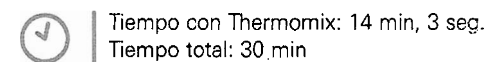
5 Incorpore los huevos y mezcle programando **2 min/Varoma/ ⟲ /vel.** ⫯.

Valores nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
306.9 kcal / 1282.9 kJ	11.7 g	10.2 g	24.7 g



Bacalao a la catalana con pasas y piñones



INGREDIENTES
(para 8 raciones)

100 g de pasas
250 g de aceite de oliva virgen extra (para freír)
50 g de piñones
50 g de harina
6 trozos de bacalao desalado
120 g de cebolla cortada en cuartos
5 dientes de ajo
500 g de espinacas frescas (sólo las hojas)

1 Ponga las pasas en remojo con un poco de agua para hidratarlas.

2 En una sartén, dore los piñones con el aceite. Retire y reserve los piñones.

3 Fría los trozos de bacalao ligeramente enharinados y retire sobre papel absorbente.

4 Ponga en el vaso la cebolla y los ajos y programe **3 seg./vel. 5**. Con la espátula, baje los restos de verduras de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

5 Vierta en el vaso 60 g del aceite de freír el bacalao y las pasas escurridas y programe **10 min/Varoma/vel.** .

6 Agregue 300 g de espinacas y programe **2 min/Varoma/ /vel.** .

7 **Precaliente el horno a 220°.**

8 Incorpore las espinacas restantes, no coloque el cubilete e introduzca la espátula por el bocal. Programe **2 min/Varoma/ /vel.** , moviendo la espátula de derecha a izquierda para facilitar la cocción uniforme.

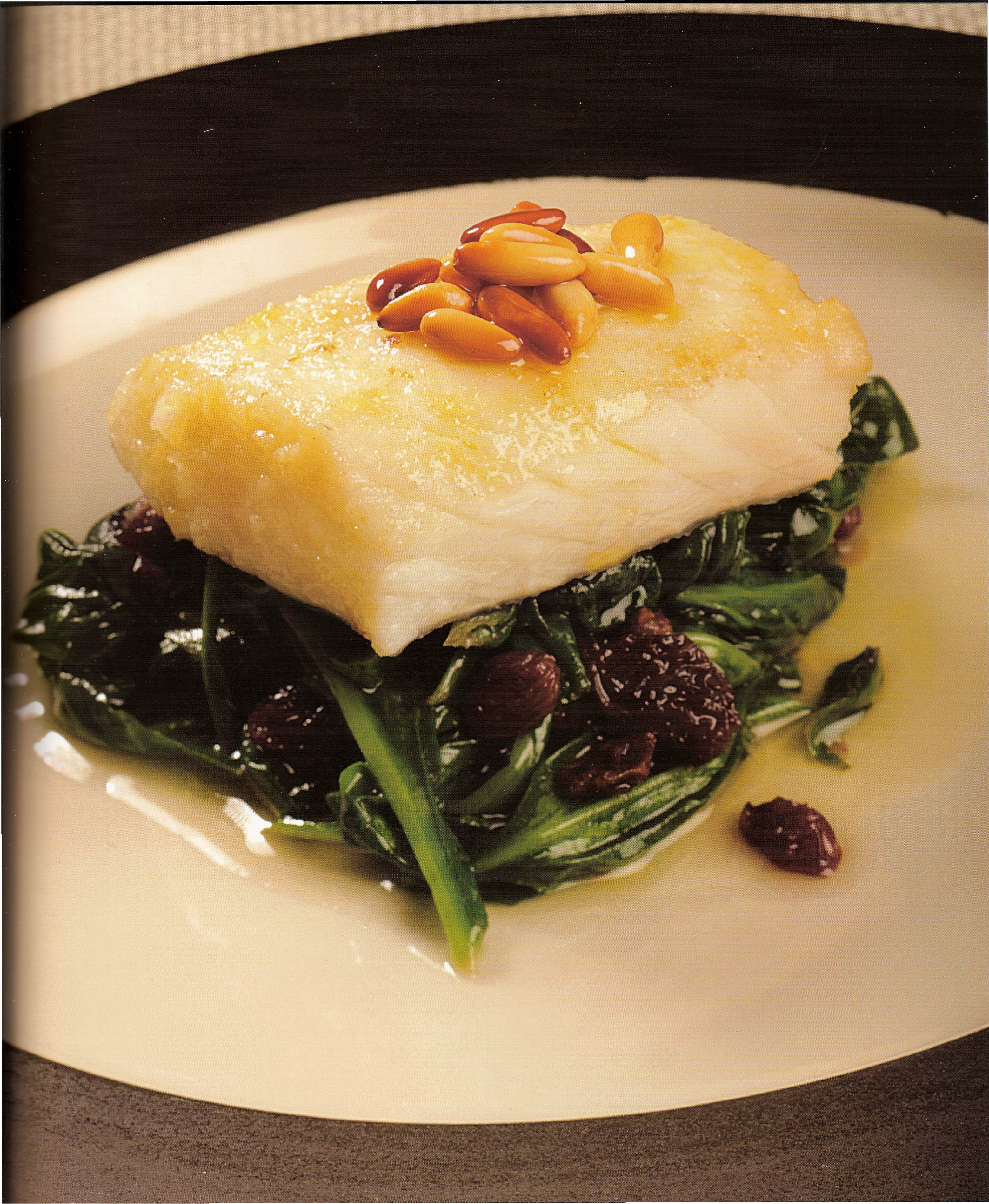
9 Vierta el contenido del vaso en la cazuela de barro, coloque los lomos de bacalao y reparta los piñones reservados por encima.

10 Justo antes de servir, hornee durante unos minutos.

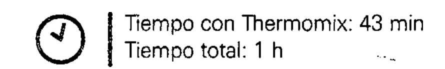
Receta facilitada por Montse Homedes.

Valores nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
522.6 kcal / 2184.6 kJ	15.7 g	34.8 g	36 g



Bollitori



INGREDIENTES
(para 6 raciones)

400 g de repollo
600 g de patatas peladas y en trozos
4 alcachofas en cuartos
3 tomates enteros
100 g de aceite de oliva virgen extra
150 g de cebolla cortada en gajos
4 dientes de ajo
2 ñoras (sin semillas ni tallo)
200 g de judías verdes, (plana troceada)
1000 – 1100 g de agua
1/2 cucharadita de colorante
1 cucharadita de sal
700 g de bacalao desalado (en trozos)

1 Distribuya en el recipiente Varoma 200 g de repollo, las patatas, las alcachofas y 2 tomates. Tape y reserve

2 Ponga el aceite en el vaso y programe **3 min/100°/vel. 1**

3 Añada la cebolla, los ajos y las ñoras y programe **5 min/Varoma/vel. 1**

4 Agregue el tomate que queda, los 200 g de repollo restante y las judías y programe **5 min/Varoma/vel.** ⟲.

5 Incorpore el agua, el colorante y la sal. Sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **30 min/Varoma/vel.** ⟲.

6 Cuando falten 4 minutos para finalizar el tiempo programado y, sin parar la máquina, retire el recipiente Varoma e incorpore el bacalao por el bocal. Inmediatamente, vuelva a colocar el recipiente Varoma en su posición.

7 Coloque las verduras del recipiente Varoma en una fuente y vierta el contenido del vaso. Sirva inmediatamente.

Receta facilitada por Lita López.

Valores nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
439.1 kcal / 1835.2 kJ	27.8 g	38.1 g	20.2 g



Calamares rellenos



INGREDIENTES
(para 6 raciones)

Fumet
30 g de aceite de oliva virgen extra
1 diente de ajo
700 g de gambones
200 g de cerveza negra
200 g de agua

Relleno
50 g de almendras crudas sin piel
150 g de cebolleta (sólo la parte blanca)
150 g de puerro (solo la parte blanca)
2 dientes de ajo
50 g de aceite de oliva virgen extra
100 g de tomate triturado (natural o en conserva)
1 cayena
12 calamares limpios (aletas y patas troceadas, reserve los cuerpos)
10 g de perejil picado (sólo las hojas)
1 cucharadita de sal
1 pellizco de pimienta negra recién molida

Fumet

1 Ponga en el vaso el aceite y el ajo y programe **6 min/Varoma/vel. 1**.

2 Pele los gambones y reserve las cabezas y las cáscaras. Trocee los cuerpos y resérvelos.

3 Añada al vaso las cabezas y las cáscaras de los gambones y programe **6 min/Varoma/vel. 1**.

4 Vierta en el vaso la cerveza y el agua y programe **5 min/Varoma/vel. 1**

5 Espere unos minutos a que baje un poco la temperatura y triture programando **10 seg./vel. progresiva 5-10**. Cuele con un colador de malla fina y reserve.

Relleno

1 Lave y seque bien el vaso y la tapa. Introduzca las almendras y programe **4 seg./vel. 7**. Retire del vaso y reserve.

2 Sin lavar el vaso, ponga la cebolleta, el puerro, el ajo y el aceite. Trocee programando **4 seg./vel. 5**. Con la espátula, baje los restos de trituración de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

3 Programe **15 min/Varoma/vel. 1** sin colocar el cubilete para favorecer la evaporación.

4 Añada el tomate triturado y la cayena y programe **3 min/Varoma/vel. 1**.

5 Incorpore las patas y las aletas del calamar y el perejil. Programe **8 min/Varoma/vel. 1**.

6 Agregue 2 cucharadas de almendras trituradas, la sal, la pimienta y 50 g del *fumet* reservado. Programe **2 min/Varoma/vel. 1**. Cuando falte 1 minuto, incorpore los gambones troceados por el bocal. Vierta el contenido del vaso en un bol y deje templar.

7 Cuando el relleno esté templado, rellene los calamares y ciérrelos con 1 palillo. Pínchelos 2 ó 3 veces y colóquelos en el recipiente y la bandeja Varoma. Tape y reserve.





Calamares rellenos ↑

Salsa

150 g de puerro (sólo la parte blanca)
150 g de cebolleta (sólo la parte blanca)
2 dientes de ajo
1 cayena
30 g de aceite de oliva virgen extra
100 g de tomate triturado (natural o en conserva)
2 cucharadas de perejil picado (sólo las hojas)

1 cucharadita de sal

Salsa

1. Sin lavar el vaso, ponga los puerros, la cebolleta, los ajos, la cayena y el aceite. Programe **4 seg./vel. 5**. Con la espátula, baje los restos de verduras de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.
2. Sofría programando **12 min/Varoma/vel. 1** sin colocar el cubilete para favorecer la evaporación.
3. Añada el tomate triturado y programe **3 min/Varoma/vel. 1**.
4. Incorpore el perejil y triture programando **12 seg./vel. progresiva 5-10**. Con la espátula, baje los restos de trituración de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.
5. Agregue las almendras y el el *fumet* restantes y la sal. Sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **25 min/Varoma/vel. 1**.
6. Abra el recipiente Varoma hacia el lado opuesto a usted y, con cuidado de no quemarse, coloque los calamares en una fuente, vierta encima la salsa y sirva.

Sugerencia: puede servir este plato acompañado con arroz blanco.

Receta facilitada por Pilar López.

Valores nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
431.8 kcal / 1804.8 kJ	12.2 g	38.8 g	24.8 g

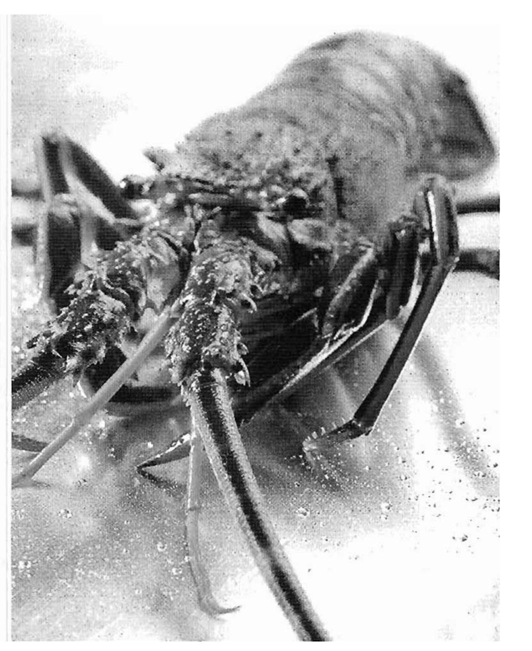
Caldereta de langosta



Tiempo con Thermomix: 51 min, 20 seg.
Tiempo total: 1 h, 10 min

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

80 g de almendras tostadas
7 dientes de ajo
1 ramita de perejil (sólo las hojas)
130 g de aceite de oliva virgen extra
200 g de cebolla cortada en cuartos
100 g de pimiento verde cortado en trozos
250 g de tomate maduro cortado en cuartos
2 langostas hembras vivas de 600 g cada una
30 g de ron, brandy o whisky
100 g de miga de pan remojada en 30 g de leche
600 g de agua
1 cucharadita de sal
1 yema de huevo



1 Ponga en el vaso las almendras, 5 ajos y el perejil y triture programando **20 seg./vel. progresiva 5-10**. Retire del vaso y reserve.

2 Sin lavar el vaso, vierta 60 g de aceite y programe **5 min/Varoma/vel. 1**.

3 Incorpore los 2 ajos restantes, la cebolla, el pimiento y los tomates. Trocee programando **4 seg./vel. 5**.

4 Sofría programando **20 min/Varoma/vel. 1**.

5 Mientras, separe las patas de la langosta, trocee el cuerpo en rodajas gruesas, corte la cabeza por la mitad a lo largo, extraiga el coral (huevas de color marrón) y reserve aparte. Rehogue los trozos de langosta en una cazuela precalentada con los 70 g de aceite restante y reserve.

6 Incorpore al vaso el ron y sofría programando **5 min/Varoma/vel. 1**

7 Triture programando **30 seg./vel. progresiva 5-10**.

8 Añada la picada reservada, la miga de pan, y el coral reservado. Programe **15 seg./vel. 7**.

9 Agregue el agua y la sal. Programe **20 min/Varoma/vel. 2**

10 Incorpore la yema de huevo y mezcle programando **10 seg./vel. 6**.

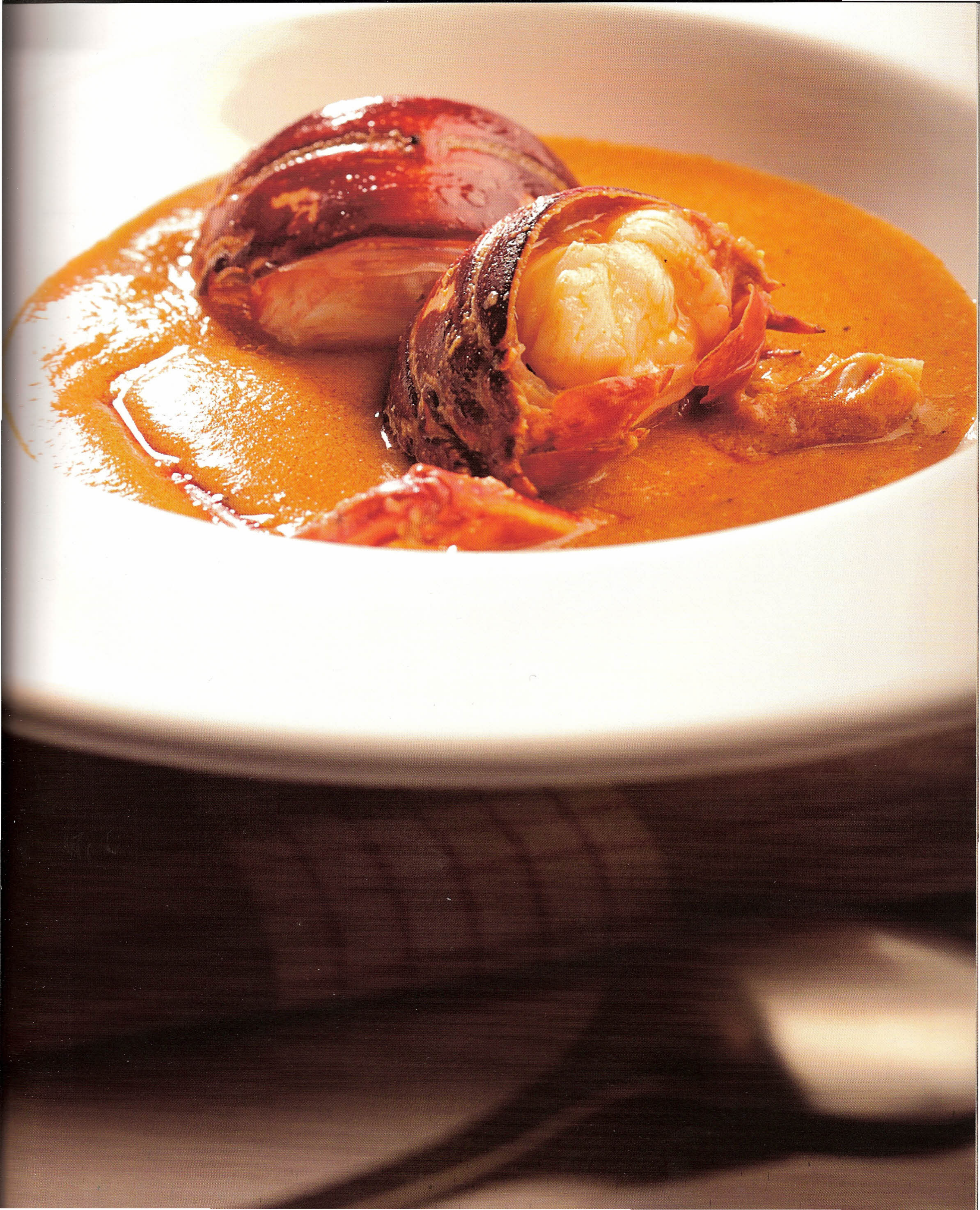
11 Vierta la salsa sobre las langostas rehogadas y cueza durante unos minutos (la salsa debe quedar espesa).

Receta facilitada por Margarita Sansaloni.

Valores nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
624.9 kcal / 2612.2 kJ	21.8 g	24.8 g	47.1 g

Caldereta de langosta →



Caldero de morralla santapolero

Tiempo con Thermomix: 1 h, 7 seg.
Tiempo total: 1 h, 10 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

150 g de aceite de oliva virgen extra
4 ñoras sin tallo ni semillas
10 dientes de ajo pelados
200 g de tomate triturado (natural o en conserva)
2 cucharaditas de sal
750 g de pescado de roca variado troceado
1500 g de agua
2 dientes de ajo sin pelar
350 g de arroz



Preparación del caldo o *fumet*

1 Ponga en el vaso el aceite y programe **5 min/Varoma/vel. 1.**

2 Añada las ñoras y los ajos pelados y triture programando **7 seg./vel. 5.** Con la espátula, baje los restos de ajo de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

3 Programe **5 min/Varoma/vel. 1.**

4 Incorpore el tomate y la sal y programe **10 min/100°/vel.** ⟲.

5 Añada el pescado de roca y 1 litro de agua. Programe **20 min/100°/ ⟲ /vel.** ⟲. Cuele el caldo y déjelo reposar durante 5 minutos para que por la diferencia de densidad el aceite quede en la superficie.

Terminación arroz meloso

6 Con el vaso limpio, ponga 3 cucharadas del aceite de la superficie del caldo y 2 dientes de ajo. Sofría programando **3 min/Varoma/vel. 1.**

7 Añada el arroz y rehogue **2 min/Varoma/vel.** ⟲

8 Presione la función **balanza** y vierta el caldo reservado (complete con agua hasta 1300 g) y programe **15 min/Varoma/vel. 1.** Deje reposar 3 minutos y sirva.

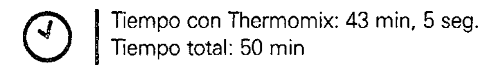
Nota: puede utilizar fideos en lugar de arroz y también añadir por el bocal trozos de pescado en los últimos minutos.

Valores nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
516.5 kcal / 2159 kJ	54.7 g	17.7 g	26.6 g



Caldero del Mar Menor


Tiempo con Thermomix: 43 min, 5 seg.
Tiempo total: 50 min

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

1 000 g de dorada, lecha, mújol o magre en trozos grandes
7 ñoras sin tallos ni semillas
1 cabeza de ajos
150 g de aceite de oliva virgen extra
150 g de tomate triturado (natural o en conserva)
500 g de pescado de roca (morralla) en trozos
1 200 g de agua
1 cucharadita de sal
350 g de arroz bomba

1. Limpie y ponga los trozos de pescado dentro del recipiente Varoma. Tape y reserve.
2. Ponga en el vaso las ñoras y la cabeza de ajos y triture programando **5 seg./vel. 7**. Con la espátula, baje los restos de ajo y de ñora de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.
3. Añada el aceite y programe **4 min/Varoma/vel. 1**
4. Agregue el tomate y programe **5 min/Varoma/vel. 1**.
5. Incorpore el pescado de roca y programe **4 min/Varoma/vel. 1**
6. Agregue el agua, sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **15 min/Varoma/vel. 1**. Retire el recipiente Varoma y reserve.
7. Cuele el caldo con un colador fino y reserve. Lave bien el vaso y la tapa.
8. Pulse la función **balanza** y vierta en el vaso 1400 g del caldo colado (añada agua si fuera necesario hasta alcanzar ese peso) y la sal.
9. Añada el arroz y programe **15 min/100°/ ↺ /vel. 🥄**.
10. Sirva el arroz y el pescado (limpio de piel y espinas) en fuentes separadas y acompañe con alioli.

Valores nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
978 kcal / 4089.5 kJ	77.3 g	68 g	46.6 g



Canelones de pescado



Tiempo con Thermomix: 42 m, 9 seg.
Tiempo total: 1 h, 20 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

300 g de agua
100 g de gambas
400 g de rape limpio de piel y espinas o 400 g de merluza sin piel ni espinas
250 g de mejillones
50 g de aceite de oliva virgen extra
200 g de cebolla cortada en cuartos
1 diente de ajo
2 tomates pelados y cortados en cuartos
50 g de vino blanco
Sal y pimienta
20 g de harina
50 g de leche
30 placas de canelones precocidas

Bechamel
200 g de fumet *de pescado*
450 g de leche
70 g de harina
70 g de mantequilla
Nuez moscada
Sal y pimienta
50 g de queso rallado

1 Ponga en el vaso el agua y las cabezas y cáscaras de las gambas (reserve los cuerpos). Coloque el recipiente Varoma en su posición con el rape y los mejillones dentro y programe **10 min/Varoma/vel. 4**. Retire el recipiente Varoma. Cuele y reserve el *fumet*.

2 Lave bien el vaso y la tapa. Ponga el aceite y programe **3 min/Varoma/vel. 1**.

3 Añada la cebolla y el ajo y programe **3 seg./vel. 4**.

4 Sofría programando **6 min/Varoma/vel. 1**.

5 Incorpore los tomates y programe **5 min/Varoma/vel. 1**.

6 Agregue los cuerpos de las gambas, el rape, los cuerpos de los mejillones, el vino blanco, sal y pimienta. Programe **5 min/Varoma/vel. 1**.

7 Añada la harina y programe **3 min/Varoma/vel. 1**.

8 Triture programando **6 seg./vel. 4**. Compruebe que está bien triturado; de no ser así, programe unos segundos a velocidad 5, introduciendo la espátula por el bocal.

9 Incorpore 50 g del *fumet* reservado y la leche y programe **5 min/100°/vel. 2**. Retire del vaso y deje enfriar. Mientras tanto, hidrate las placas de canelones en agua templada durante 30 minutos, separándolas de vez en cuando para que no se peguen.

10 Retire los canelones del agua y colóquelos sobre un paño. Coloque una cucharada de relleno en cada uno o utilice una manga pastelera. Fórmelos enrollándolos y colóquelos en una fuente refractaria grande.

11 **Precaliente el horno a 180°.**

Bechamel

12 Sin lavar el vaso prepare la bechamel. Ponga el *fumet*, la leche, la harina, la mantequilla, la nuez moscada, sal y pimienta y programe **7 min/90°/vel. 4**.

13 Vierta la bechamel sobre los canelones y espolvoree la superficie con queso rallado.

14 Hornee durante 10 minutos, hasta que esté dorada la superficie.

Receta facilitada por Mª Angels Coll.

Valores nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
389.2 kcal / 1626.9 kJ	16.5 g	25 g	24.5 g



Gazpacho de mero



Tiempo con Thermomix: 1h, 1 min, 9 seg.
Tiempo total: 1 h, 10 min

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

Fumet
50 g de aceite de oliva virgen extra
4 dientes de ajo
3 ñoras (sin semillas ni pedúnculo)
250 g de gambas arroceras (separe los cuerpos y utilice las cabezas y las cáscaras)
100 g de tomate triturado (natural o en conserva)
1 000 g de agua

Gazpacho de mero
100 g de aceite de oliva virgen extra
120 g de cebolla
120 g de pimiento verde
120 g de pimiento rojo
200 g de sepia cortada en trozos
1 cucharadita de sal
2 cucharaditas de pebrella (o tomillo silvestre)
2 cucharaditas de orégano
Pimienta
300 g de tortas de gazpacho cortadas en trozos irregulares del tamaño de una uña
250 g de mero cortado en trozos

Fumet

1 Ponga en el vaso el aceite, los ajos y las ñoras y programe **5 seg./vel. 7**. Con la espátula, baje los restos de trituración de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

2 Sofría programando **7 min/Varoma/vel.**

3 Incorpore las cabezas y las cáscaras de las gambas y el tomate. Programe **5 min /Varoma/vel.**.

4 Añada el agua y programe **15 min/Varoma/vel. 2**. Cuele el *fumet*, reserve y lave bien el vaso y la tapa.

Gazpacho de mero

5 Ponga en el vaso el aceite, la cebolla y los pimientos (verde y rojo) y programe **4 seg./vel. 5**. Con la espátula, baje los restos de verduras de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

6 Sofría programando **7 min/Varoma/vel.**.

7 Incorpore la sepia y sal y programe **7 min/Varoma/vel.**.

8 Añada los trozos de torta de gazpacho y programe **5 min/Varoma/ /vel.**.

9 Agregue el *fumet* reservado, la pebrella, el orégano, la pimienta, y la sal y programe **15 min/Varoma/ /vel.** y, cuando queden 5 minutos para terminar el tiempo programado, incorpore por el bocal el mero y los cuerpos de las gambas reservados. Sirva inmediatamente.

Receta facilitada por Lita López.

Valores nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
715.7 kcal / 2991.8 kJ	44.3 g	39.5 g	43.4 g

Gazpacho de mero →



Paella de marisco



Tiempo con Thermomix: 1 h, 9 min, 6 seg
Tiempo total: 1 h, 30 min

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

250 g de gambas arroceras (reservar algunos cuerpos)
200 g de aceite de oliva virgen extra
800 g de agua
8 mejillones
200 g de almejas
4 cigalas
4 gambones rojos
3 – 4 dientes de ajo (opcional)
50 g de cebolla (opcional)
200 g de calamares cortados en trozos
Sal
100 g de tomate triturado natural o en conserva
1/2 cucharadita de pimentón
1 sobre de azafrán
o 1/2 cucharadita de colorante
350 g de arroz

1 Ponga las gambas y 100 g de aceite en el vaso. Programe **10 min/Varoma/vel. 1**.

2 Agregue el agua, sitúe el recipiente Varoma en su posición con los mejillones y las almejas y programe **15 min/Varoma/vel. 4**. Retire el recipiente Varoma y reserve. Cuele el *fumet* con un colador fino y reserve caliente. Lave bien el vaso y la tapa.

3 Vierta en el vaso las cigalas, los gambones y 100 g de aceite. Programe **15 min/Varoma/ /vel.** . Retire el marisco y deje el aceite en el vaso.

4 Incorpore los ajos y la cebolla y trocee programando **6 seg./ /vel. 5** Con la espátula, baje los restos de verduras de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

5 Sofria programando **4 min/100°/vel. 1**

6 Añada los calamares con un poco de sal y programe **5 min/Varoma/vel.** .

7 Agregue el tomate y programe **5 min/Varoma/vel.** , en los últimos 5 segundos añada por el bocal el pimentón y el azafrán.

8 Incorpore el arroz y programe **15 min/100°/ /vel.** y, cuando queden 10 minutos, sin parar el Thermomix, añada por el bocal el *fumet* caliente reservado.

9 Vierta el contenido del vaso en una paella de 30-35 cm de diámetro, coloque los mejillones y las almejas del recipiente Varoma, los cuerpos de las gambas arroceras y los mariscos reservados por toda la superficie de la paella de manera que queden bañados por el *fumet* y seque a fuego directo durante 10 minutos (5 minutos a fuego máximo y 5 minutos a fuego mínimo).

Sugerencias: puede secar el arroz en el horno precalentado a 200°. Utilice un recipiente plano (paella, cazuela, rustidera, etc.). Hornee durante 10-15 minutos. Si el calor es de solera déjelo sin tapar, pero si es el horno es de aire, tenga la precaución de tapar el arroz con papel de aluminio.

Valores nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
921.5 kcal / 3852 kJ	66 g	47.2 g	53.9 g

Paella de marisco →



Suquet de peix



Tiempo con Thermomix: 30 min, 44 seg.
Tiempo total: 30 min, 44 seg.

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

Picada
1 ramita de perejil (sólo las hojas)
1 diente de ajo
20 g de almendras tostadas
20 g de avellanas tostadas
1 rebanada de pan frito o 1 biscote
1 cucharadita de pulpa de pimiento choricero

Fumet
250 g de gambas rojas
500 g de agua

Sofrito
1 chalota
1 diente de ajo
20 g de pimiento rojo
50 g de aceite de oliva virgen extra

Recipiente Varoma
4 rodajas de merluza
4 rodajas de rape
12 almejas
6 mejillones
4 gambones

1 Ponga los ingredientes de la picada en el vaso y triture programando **30 seg./vel. progresiva 5-10**. Retire del vaso y reserve.

2 Ponga en el vaso las cabezas y las cáscaras de las gambas (reserve los cuerpos) con el agua y programe **5 min/100°/vel. 4**. Cuele el *fumet* por un colador fino y reserve. Lave bien el vaso y la tapa.

3 Ponga en el vaso la chalota, el ajo y el pimiento y trocee programando **4 seg./vel. 5**. Con la espátula, baje los restos de verdura de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

4 Añada el aceite y programe **10 min/Varoma/vel. ⟲**.

5 Acabado el tiempo programado, agregue los cuerpos reservados de las gambas y triture programando **10 seg./vel. progresiva 5-10**, añada el *fumet* y la picada y mezcle con la espátula.

6 Sitúe el recipiente Varoma en su posición con el pescado y el marisco repartido entre la bandeja y el recipiente Varoma. Programe **15 min /Varoma/vel. 2**.

7 Coloque el pescado en una cazuela de barro y cubra con la salsa.

Receta facilitada por Mª Dolores Jurado Reina.



Valores nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
502.2 kcal / 2099.2 kJ	6.8 g	64.4 g	24.3 g

Ingredientes para *suquet de peix* –



Escudella i carn d'olla


Tiempo con Thermomix: 1 h, 10 min
Tiempo total: 1 h, 15 min

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

Pelota
200 g de carne picada mixta (cerdo y ternera)
1 huevo
1 diente de ajo picado
Sal
50 g de pan rallado

Recipiente Varoma
250 g de garbanzos cocidos en conserva (lavados y escurridos)
300 g de patata cortada en trozos grandes
300 g de repollo cortado en trozos pequeños
150 g de butifarra negra (envuelta en film *transparente o papel de aluminio)*
150 g de butifarra blanca

Cestillo
1 contramuslo de pollo (con hueso)
1 hueso de jamón pequeño
100 g de panceta de cerdo o tocino

Vaso
1 puerro cortado en trozos grandes
1 trozo de apio
2 cucharaditas de sal
1500 – 2000 g de agua hasta rellenar los 2 litros en el vaso
100 – 150 g de pasta de sopa

1 Ponga en un bol la carne de la pelota, el huevo, el ajo y la sal. Forme las pelotas y reboce con el pan rallado. Coloque las pelotas en la bandeja Varoma y reparta alrededor todos los ingredientes que hay en la lista del recipiente Varoma.

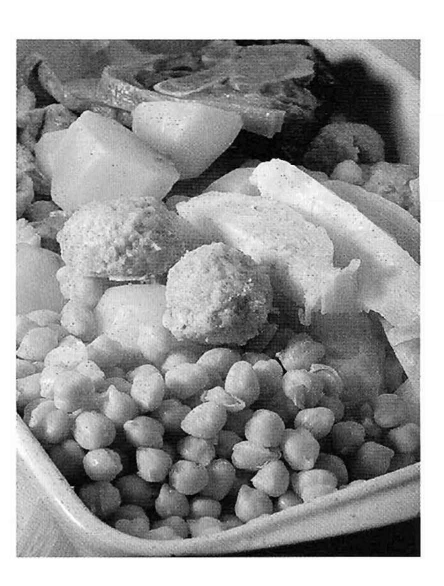
2 Introduzca en el cestillo el pollo, el hueso de jamón y la panceta.

3 Ponga en el vaso el puerro, el apio y la sal. Coloque el cestillo en su posición. Vierta agua hasta alcanzar el nivel de los dos litros (un centímetro por debajo del borde del cestillo). Sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **50 min/Varoma/vel.** .

4 Retire el recipiente Varoma. Utilice la muesca de la espátula para extraer el cestillo y cuele el caldo para retirar las verduras y los huesos. Vuelva a poner el caldo en el vaso y programe **5 min/100°/vel. 1**. Cuando esté hirviendo, añada la pasta y programe **el tiempo indicado en el paquete de pasta/100°/vel. 1**.

5 Sirva la sopa en una sopera y los ingredientes del cestilo y del recipiente Varoma en una fuente.

Receta facilitada por Carmen Palomo



Valores nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
800.8 kcal / 3347.8 kJ	74.3 g	53.7 g	34 g

Escudella i carn d'olla →



Fricandó

Tiempo con Thermomix: 47 min, 27 seg
Tiempo total: 50 min

INGREDIENTES
(para 200 g de picada y 4 raciones de fricandó)

Picada
4 ñoras sin tallo y sin semillas
50 g de almendras tostadas
50 g de avellanas tostadas
3 nueces
1 puñado de piñones tostados
4 – 5 dientes de ajo
1 ramita de perejil (sólo las hojas)

Fricandó
25 g de setas deshidratadas (boletus, senderuela, etc.)
350 g de agua caliente
300 g de cebolla cortada en cuartos
2 – 3 dientes de ajo
100 g de aceite de oliva virgen extra
100 g de tomate triturado, (natural o en conserva)
Sal y pimienta
50 g de harina
800 g de filetes de ternera (de la culata de la espaldilla o llana) cortados en 2 ó 3 trozos
1 cucharada de picada (50 g)
100 g de brandy o vino

Picada

1 Ponga en el vaso limpio y seco las ñoras y pulverice programando **5 seg./vel.** 6.

2 Añada las almendras, las avellanas, las nueces y los piñones y programe **7 seg./vel. 6.**

3 Agregue los ajos y el perejil y programe **7 seg./vel. 6.** Compruebe que está bien triturado y si no es así, baje con la espátula los restos de picada de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas y vuelva a triturar **5 seg./vel. 7.** Retire y reserve.

Nota: con estas cantidades obtendrá unos 200 g de picada. Utilice 50 g para preparar el fricandó y guarde la picada sobrante en un tarro hermético en el frigorífico (puede utilizarla como base para otros guisos).

Fricandó

1 Ponga en un bol las setas con el agua para hidratarlas durante 15 minutos

2 Ponga en el vaso la cebolla, los ajos y el aceite y programe **3 seg./vel. 5.**

3 Sofría programando **10 min/Varoma/vel.**.

4 Añada el tomate, salpimiente y programe **5 min/Varoma/vel.**.

5 Salpimiente y enharine ligeramente la ternera y añádala al vaso. Programe **2 min/Varoma/ /vel.**.

6 Incorpore la picada, las setas, el agua de remojarlas y el brandy. Programe **30 min/Varoma/ /vel.**.

7 Vuelque el contenido del vaso en una fuente y sirva.

Nota: es importante que la carne sea melosa.

Receta facilitada por Tere Erta.

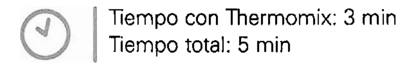
Valores nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
535.1 kcal / 2236.8 kJ	5.8 g	42.9 g	35.8 g

Fricandó →



Agua de Valencia


Tiempo con Thermomix: 3 min
Tiempo total: 5 min

INGREDIENTES
(para 10 vasos)

200 g de azúcar
2 naranjas de zumo peladas, sin nada de parte blanca ni pepitas
1 limón pelado, sin nada de parte blanca ni pepitas
500 g de cubitos de hielo
150 g de licor blanco que no sea anís (Cointreau, *ginebra,* kirsch, *ron, etc.)*
1 botella de 750 g de cava o de champán

1 Ponga en el vaso el azúcar, las naranjas, el limón y la mitad de los hielos y triture programando **1 min/vel. progresiva 5-10**.

2 Añada el resto de los hielos y triture **1 min/vel. progresiva 5-10**.

3 Programe **vel. 3**, sin programar tiempo, e incorpore poco a poco el licor y el cava por el bocal.

4 Sirva inmediatamente.

Valores nutricionales (por vaso)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
178.8 kcal / 747.5 kJ	24.5 g	0.4 g	0 g



Almoixàvenas



Tiempo con Thermomix: 14 min
Tiempo total: 1 h

INGREDIENTES
(para 14 unidades)

Masa
170 g de harina de repostería
130 g de leche
120 g de agua
100 g de aceite de oliva virgen extra suave
1 pellizco de sal
4 huevos

Almíbar de miel
100 g de agua
200 g de miel
Azúcar (para espolvorear)

1 **Precaliente el horno a 180°.**

2 Coloque un bol sobre la tapa del Thermomix, pulse la función **balanza,** pese la harina y reserve.

3 Ponga en el vaso la leche, el agua, el aceite y la sal y programe **7 min/100°/vel. 3.**

4 Añada la harina de golpe y programe **20 seg./vel. 6.** Retire el vaso de la máquina y deje templar durante 5 minutos.

5 Casque los huevos en un bol y bátalos ligeramente con un tenedor. Vuelva a colocar el vaso en la máquina. Programe **vel. 4,** sin programar tiempo, y vaya incorporando poco a poco los huevos por el bocal.

6 Con las manos untadas en aceite, tome porciones de masa de aproximadamente 50 g. Introduzca el dedo índice aceitado en el centro de la masa y muévalo en forma circular para formar el rosco. Colóquelos en una bandeja de horno forrada con papel de hornear y hornee durante 30 minutos.



Almíbar de miel

7 Vierta el agua y la miel en el vaso y programe **5 min/100°/vel. 2.** Una vez frías, bañe las *almoixàvenas* en el almíbar templado, espolvoréelas con azúcar y sirva.

Receta facilitada por Nieves García Galindo.

Valores nutricionales (por unidad)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
180.3 kcal / 753.9 kJ	22.8 g	3.1 g	9.1 g



Arnadí



Tiempo con Thermomix: 2 min
Tiempo total: 1 h, 10 min

INGREDIENTES
(para 10 raciones)

200 g de azúcar
La piel de 1/2 limón (solo la parte amarilla)
300 g de almendras
800 g de boniato cocido (o calabaza asada) y frío
200 g de cabello de ángel
6 yemas
1 cucharada de canela en polvo
Mantequilla (para engrasar el molde)

Decoración
50 g de piñones
50 g de almendras o nueces

1 **Precaliente el horno a 180°**

2 Ponga el azúcar y la piel de limón en el vaso y programe **30 seg./vel. progresiva 5-10**.

3 Añada las almendras y vuelva a programar **30 seg./vel. progresiva 5-10**.

4 Incorpore el boniato, el cabello de ángel, las yemas y la canela. Programe **1 min/vel. 4**.

5 Vuelque la mezcla en una fuente de barro (de 24 cm de diámetro y 7 cm de altura) previamente engrasada con mantequilla, espolvoree con azúcar y canela y adorne con los piñones (o las nueces) pinchados por la superficie.

6 Introduzca en el horno durante 50 ó 60 minutos.

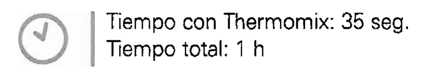
Receta facilitada por Conchín Ventura.

Valores nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
451.2 kcal / 1886.8 kJ	52 g	11.7 g	22.8 g



Carquinyolis



Tiempo con Thermomix: 35 seg.
Tiempo total: 1 h

INGREDIENTES
(para 60 unidades)

50 g de agua
1 huevo
170 g de azúcar
1 pellizco de bicarbonato de sodio
250 g de harina de repostería
1/2 cucharadita de levadura química
40 g de bizcocho o cualquier resto de bollo seco (magdalenas, bizcochos de soletilla, suizo, etc.)
150 g de almendras crudas con piel
1 yema de huevo (para pintar la masa)

1 **Precaliente el horno a 170º**

2 Ponga en el vaso el agua, el huevo, el azúcar, el bicarbonato, la harina, la levadura y el bizcocho y programe **5 seg./vel. 5.**

3 Amase programando **30 seg./** ◻ / ⸙

4 Incorpore las almendras y mezcle con la ayuda de la espátula. Retire sobre una superficie enharinada y forme cilindros de 2 cm y medio de grosor. Colóquelos en una bandeja de horno forrada con papel de hornear. Pinte con la yema batida y hornee durante 20 minutos.

5 Retire del horno y, en caliente, corte rebanadas de 1 cm de grosor. Introduzca de nuevo en el horno ya apagado y deje secar con el calor residual. Conserve, una vez fríos, en una caja de galletas.

Receta facilitada por Dolors Bou.



Valores nutricionales (por unidad)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
43.7 kcal / 182.9 kJ	6 g	1.1 g	1.8 g



Coca de Sant Joan

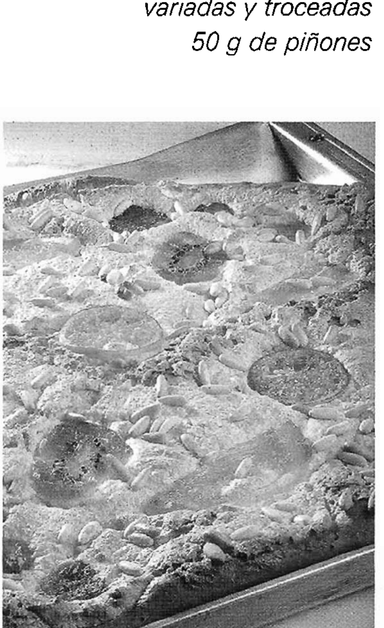


Tiempo con Thermomix: 5 min, 20 seg
Tiempo total: 2 h, 45 min, 20 seg.

INGREDIENTES
(para 8 raciones)

La piel de 1/2 limón (sólo la parte amarilla)
200 g de leche
1/2 cucharadita de sal
1 cucharadita de azúcar vainillado
50 g de mantequilla
1 huevo
30 g de levadura prensada fresca de panadería
300 – 350 g de harina de fuerza
2 cucharadas de azúcar

Cobertura de mazapán y decoración
125 g de leche
200 g de azúcar glas
200 g de almendras molidas
150 g de frutas confitadas, variadas y troceadas
50 g de piñones



1 Ponga en el vaso la piel de limón y triture programando **15 seg./vel. progresiva 5-10**.

2 Añada la leche, la sal, el azúcar vainillado y la mantequilla y programe **1 min/37°/vel. 3**.

3 Incorpore el huevo y la levadura y mezcle programando **20 seg./vel. 3**

4 Añada la harina y programe **15 seg./vel. 6**

5 Amase programando **2 min/** /

6 Incorpore el azúcar y programe **1 min/** / .

7 Engrase una bandeja de horno con mantequilla o bien cúbrala con papel de hornear. Ponga encima la masa y estírela dándole forma ovalada y reserve.

8 Ponga en el vaso la leche, el azúcar glas y la almendra molida y programe **30 seg./vel. 4**. Vuelque sobre la masa y extienda por toda la superficie.

9 Decore con las frutas confitadas y los piñones. Déjela reposar hasta que doble su volumen, aproximadamente dos horas.

10 **Precaliente el horno a 180°**.

11 Hornee durante 30 minutos.

Sugerencia: en lugar de decorar con fruta confitada y azúcar puede usar crema pastelera y piñones, o simplemente azúcar granulado.

Valores nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
515.2 kcal / 2153.8 kJ	64.6 g	12.8 g	24.6 g

Coca de Sant Joan →



Coca de vidre



Tiempo con Thermomix: 1 min, 50 seg
Tiempo total: 1 h

INGREDIENTES
(para 16 unidades)

Masa
100 g de agua
100 g de leche
50 g de aceite de oliva virgen extra
1 pellizco de azúcar
20 g de levadura prensada fresca de panadería
400 g de harina de fuerza
1 pellizco de sal

Cobertura
100 – 150 g de azúcar
100 – 150 g de aceite de oliva virgen extra
200 – 250 g de anís dulce

1 Ponga en el vaso el agua, la leche, el aceite, el azúcar y la levadura y programe **20 seg./37°/vel. 2.**

2 Añada la harina y la sal y mezcle programando **30 seg./vel. 6** y después amase programando **1 min/ /** . Deje reposar la masa dentro del vaso o en una bolsa durante 15 minutos.

3 **Precaliente el horno a 200°.**

4 Divida la masa en bolas de 50 g aproximadamente y, con la ayuda de un rodillo, estírelas muy finas del largo de la bandeja del horno, como si fueran lenguas. Espolvoree con abundante azúcar y, sobre ésta, riegue con un chorro de aceite, unas gotas de agua y un poquito de anís.

5 Hornee durante 10-15 minutos, hasta que estén bien doradas. Retire la bandeja del horno y riegue las cocas inmediatamente con el anís dulce.

Nota: para repartir mejor el anís puede utilizar un pulverizador. No añada el anís a la coca mientras esté dentro del horno pues corre el riesgo de quemarse.

Receta facilitada por Dolly Rios.

Valores nutricionales (por unidad)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
264.4 kcal / 1105.3 kJ	28.6 g	3.2 g	11.5 g



Coca tovada
de albaricoque

Tiempo con Thermomix: 13 min, 40 seg
Tiempo total: 9 h

INGREDIENTES
(para 12 raciones)

4 huevos
150 g de azúcar (y un poco más para espolvorear)
150 g de manteca de cerdo
300 g de patata cocida (caliente)
30 g de levadura prensada fresca de panadería
500 g de harina de fuerza
12 albaricoques (partidos por la mitad sin hueso) o 200 g de sobrasada
2 cucharadas de azúcar glas (para espolvorear)

1 **Coloque la mariposa** en las cuchillas. Ponga en el vaso los huevos y el azúcar y programe **5 min/37°/vel. 3 ½**.

2 Después, vuelva a programar **5 min/vel. 3 ½**, sin programar temperatura.

3 **Retire la mariposa** de las cuchillas y añada la manteca, la patata caliente y la levadura. Mezcle programando **20 seg./vel. 3 ½**.

4 Añada la harina y programe **20 seg./vel. 6**.

5 A continuación, amase programando **3 min/ /** . Deje reposar la masa en un bol grande de 6 a 8 horas.

6 Extienda en una bandeja de horno alta y deje que doble su volumen. Ponga por encima el ingrediente elegido (albaricoques o sobrasada) y espolvoree con azúcar toda la superficie.

7 **Precaliente el horno a 160°**

8 Hornee durante 30 minutos, hasta que esté dorada. Deje enfriar y espolvoree la superficie con azúcar glas.

Receta facilitada por Cati Villalonga.



Valores nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
348.9 kcal / 1458.6 kJ	54.9 g	21.5 g	6.3 g



Ensaimada

Tiempo con Thermomix: 10 min, 19 seg.
Tiempo total: 9 h

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

70 g de huevo (casque 2 huevos en un bol, bátalos ligeramente y pese los 70 g exactos)
50 g de azúcar
50 g de agua
230 g de harina de fuerza
10 g de levadura prensada fresca de panadería
15 g de aceite
100– 150 g de manteca de cerdo (a temperatura ambiente)

Para rellenar (opcional)
100 – 150 g de cabello de ángel o 100 g de sobrasada
Azúcar glas (para espolvorear)



1 Ponga en el vaso los huevos, el azúcar y el agua. Programe **15 seg./vel. 5**.

2 Añada la harina y programe **4 seg./vel. 6**.

3 Programe **8 min/** [icono] **/** [icono] (esté pendiente y sujete el Thermomix ya que se puede mover).

4 Cuando falten 2 minutos, añada la levadura desmenuzada por el bocal.

5 Incorpore el aceite y programe **2 min/** [icono] **/** [icono] (queda una masa brillante). Deje reposar la masa dentro del vaso durante 10 minutos.

6 Unte con aceite la superficie de trabajo. Con las manos, déle forma rectangular a la masa y comience a extenderla con ayuda del rodillo. Cuando tenga un largo de 1,10 m y un ancho de 20 cm. aprox. úntela con la manteca de cerdo (hágalo con la mano de forma que quede una capa gruesa). Coja la masa por los bordes, deslice la mano por debajo y estírela hasta que quede casi transparente (es una masa muy elástica).

7 Corte a lo largo de la masa extendida un borde de aproximadamente 3-4 cm y colóquelo en el extremo opuesto (este cordón le ayudará a enrrollar la masa).

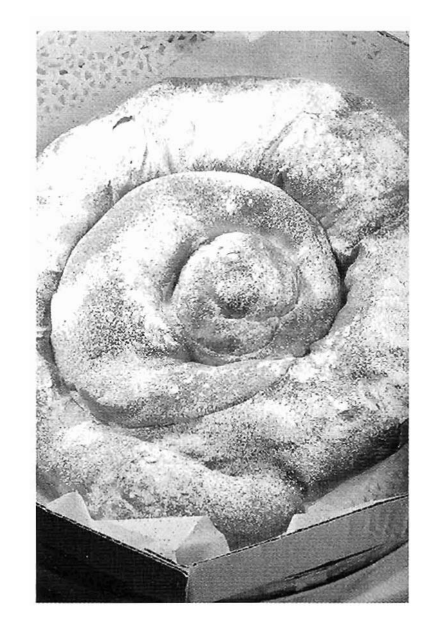
8 Si quiere rellenarla, coloque encima del cordón el cabello de ángel (o la sobrasada) y vaya enrollando la masa, siempre intentando estirarla lo más posible. Cuando haya terminado, tendrá un cordón de más de 1,20 m por 4 cm de diámetro.

9 Coloque el cordón en una bandeja de horno engrasada, dándole forma de ensaimada y dejando una separación de 3-4 cm al enrollarla porque al aumentar de volumen se une.

10 Deje reposar la masa durante 8-10 horas en un lugar libre de corrientes de aire (puede ser el horno apagado).

11 **Precaliente el horno a 180°**.

12 Hornee la ensaimada durante 15-20 minutos. Retire la ensaimada del horno y espolvoréela con azúcar glas.



Receta facilitada por María Juliá Artigues.

Valores nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
762.3 kcal / 3187.5 kJ	89.2 g	9.5 g	42.3 g



Horchata de chufa y fartons



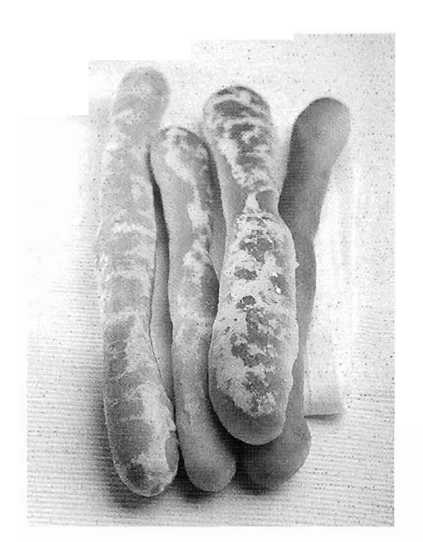
Tiempo con Thermomix: 14 min, 3[illegible]
Tiempo total: 2 h, 35 min

INGREDIENTES
(para 8 vasos de horchata y 30 fartons)

Horchata
250 g de chufas lavadas y secas
1 trozo de 1 cm de piel de limón (sólo la parte amarilla)
1 trozo pequeño de canela en rama
500 – 700 g de agua
250 g de azúcar
1000 g de cubitos de hielo

Fartons
100 g de agua
70 g de aceite o 70 g de mantequilla
100 g de azúcar
30 g de levadura prensada fresca, de panadería
2 huevos
350 – 400 g de harina de fuerza
1/4 cucharadita de sal

Almíbar
150 g de agua
200 g de azúcar
50 g de azúcar glas



Horchata de chufa

1 Ponga en el vaso las chufas, la piel de limón y la canela y pulverice programando **20 seg./vel. progresiva 5-10**.

2 Añada el agua y programe **1 min/vel. progresiva 5-10**.

3 Cuele con ayuda de una tela tupida (un saquito). Lave el vaso y la tapa.

4 Vierta en el vaso el líquido colado, añada el azúcar y los cubitos de hielo Programe **2 min/vel. progresiva 5-10**. Sirva inmediatamente.

Fartons

1 Ponga en el vaso el agua, el aceite, el azúcar, la levadura y los huevos. Programe **10 seg./vel. 6**.

2 Incorpore la harina y la sal y programe **4 min/ [illegible] / [illegible]**. Deje reposar dura[illegible] 15 minutos en el vaso.

3 Con las manos untadas en aceite, forme bolas de 25 g aproximadamente [illegible] una masa blanda y pegajosa) y estírelas para formar cilindros de unos 20 c[illegible] de largo, haciendo rodar la masa sobre la encimera con las palmas de las manos. Colóquelos en una bandeja forrada con papel de hornear con sufic[illegible] espacio entre ellos. Deje reposar durante 2 horas.

4 **Precaliente el horno a 200°**

5 Hornee durante 8 minutos en tandas y prepare el almíbar (para bañar [illegible] *fartons* mientras están calientes).

6 **Almíbar:** ponga en el vaso el agua y el azúcar y programe **7 min/100°/vel. 2** Vierta el almíbar en un recipiente alargado (para poder bañar los *fartons)*.

7 Retire del horno y vaya bañándolos en el almíbar. Espolvoréelos con az[illegible] glas y deje enfriar sobre una rejilla.

Receta de Trinidad Frasquet.

Valores nutricionales (por por vaso de horchata)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Gras[illegible]
240.8 kcal / 1006.8 kJ	45.1 g	1.37 g	7.4 g

Valores nutricionales (por unidad de *farton*)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Gras[illegible]
119.9 kcal / 501.4 kJ	23.4 g	2 g	2.6 g



Mona de Pascua



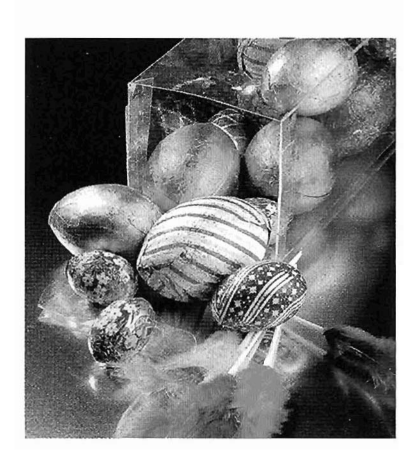
Tiempo con Thermomix: 39 min, 6 seg.
Tiempo total: 1 h, 30 m

INGREDIENTES
(para 10 raciones)

Mantequilla a temperatura ambiente (para engrasar el molde)
2 claras de huevo
200 g de azúcar
Un pellizco de sal
4 huevos
150 g de harina de repostería
20 g de harina de almendras
1 cucharadita de levadura química

Crema de yemas
100 g de agua (más una cucharada)
120 g de azúcar
6 yemas de huevo

Montaje
250 g de mermelada de albaricoque
Frutas confitadas (para decorar)
Granillo de almendra tostada o almendra laminada tostada (para decorar)



1 **Precaliente el horno a 180°**
2 Engrase un molde de 26 cm de diámetro con mantequilla. Reserve.
3 **Coloque la mariposa** en las cuchillas y añada las claras, 50 g de azúcar y la sal. Monte las claras a punto de nieve programando **4 min/vel. 4**. Retire a un bol grande y reserve.
4 Sin retirar la mariposa, ponga los huevos y el azúcar restante y programe **6 min/37°/vel. 4.**
5 Vuelva a programar otros **3 min/vel. 4**, sin programar temperatura.
6 En un bol, mezcle las harinas con la levadura y añádalas al vaso. Mezcle programando **6 seg./vel. 3**.
7 **Retire la mariposa** de las cuchillas y vierta sobre las claras a punto de nieve reservadas. Con la espátula, muy despacio y con movimientos envolventes, vaya mezclándolo todo.
8 Vierta la mezcla en el molde preparado y hornee durante 35 minutos. Desmolde y deje enfriar sobre una rejilla.

Crema de yemas

1 Vierta el agua y el azúcar en el vaso y programe **15 min/Varoma/vel. 1**, sin poner el cubilete para favorecer la evaporación.
2 Retire el vaso de la máquina, quítele la tapa para que pierda calor y reserve.
3 En un bol ponga las 6 yemas y la cucharada de agua y rómpalas con batidor de varillas o un tenedor, añada el almíbar reservado sin dejar de remover. **Coloque la mariposa** en las cuchillas, vuelque la preparación en el vaso y programe **11 min/90°/vel. 1**. Retire del vaso y deje enfriar.

Montaje

1 Divida el bizcocho en 2 capas. Unte la mitad inferior con la mermelada de albaricoque y coloque encima la otra mitad del bizcocho.
2 Cubra con la crema de yemas fría. Pegue las almendras alrededor de la tarta y decore la superficie con frutas confitadas, plumas de colores, figuras de chocolate, etc.

Receta facilitada por Tere Romera.

Valores nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
313.7 kcal /1311.3 kJ	60.7 g	6.2 g	6.7 g



Panellets

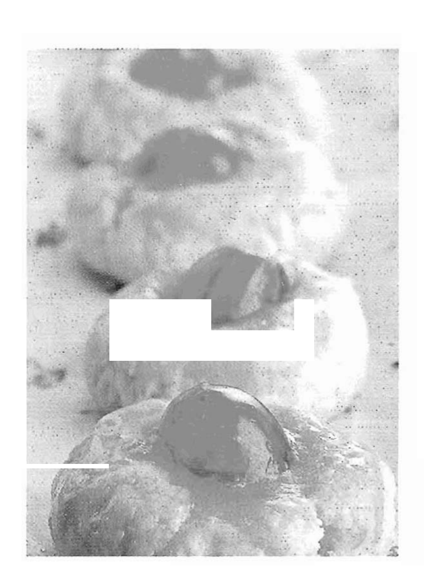


Tiempo con Thermomix: 1 min
Tiempo total: 1 h

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

250 g de azúcar
La piel de 1 limón (sólo la parte amarilla)
300 g de almendras crudas y sin piel
50 g de patata cocida y fría
1 clara de huevo

Decoración
2 – 3 cucharadas de licor de naranjas
Ralladura de naranja
10 – 12 guindas
50 g de dulce de membrillo
20 g de coco rallado
2 1/2 cucharadas de café soluble
100 g de piñones
10 – 12 g de almendras crudas y sin piel
100 g de granillo de almendra
2 yemas de huevo batidas



1 Ponga en el vaso el azúcar y programe **20 seg./vel. progresiva 5-10**.

2 Añada la piel de limón y programe **20 seg./vel. progresiva 5-10**.

3 Incorpore las almendras y programe **10 seg./vel. 6**.

4 Agregue la patata y la clara y mezcle programando **6 seg./vel. 6**. Retire la masa del vaso a una bolsa de plástico y deje reposar en el frigorífico durante 12 horas como mínimo.

5 **Precaliente el horno a 180º**.

6 Divida la masa en 4 ó 5 partes y prepare las distintas variantes:

Licor y guindas. Ponga 120 g de masa en el vaso, añada el licor y la ralladura de naranja y programe **5 seg./vel. 8**. Forme bolas y aplástelas. Decore con media guinda confitada y pinte con yema.

Membrillo. Estire una porción de masa de unos 120 g aproximadamente y forme un rectángulo de 0,5 cm de espesor y un ancho de 4 cm. Corte una tira de dulce de membrillo de 0,5 cm de alto, 1 cm de ancho y del largo necesario, colóquela en el centro del rectángulo y cierre la masa para formar un rulo. Corte porciones del rulo y píntelas con yema.

Coco. Ponga 120 g de masa en el vaso, añada 10 g de coco y programe **5 seg./vel. 8**. Forme bolas o pirámides, rebócelas con yema y páselas por el coco rallado restante.

Café. Disuelva 2 cucharadas de café soluble en 2 cucharadas de agua. Viértalo en el vaso con 120 g de masa aproximadamente y programe **5 seg./vel. 8**. Forme bolas, aplástelas ligeramente y marque una línea con la parte roma del cuchillo, imitando los granos de café. Si lo desea, puede añadir 1/2 cucharadita de café soluble a la yema antes de pintarlos.

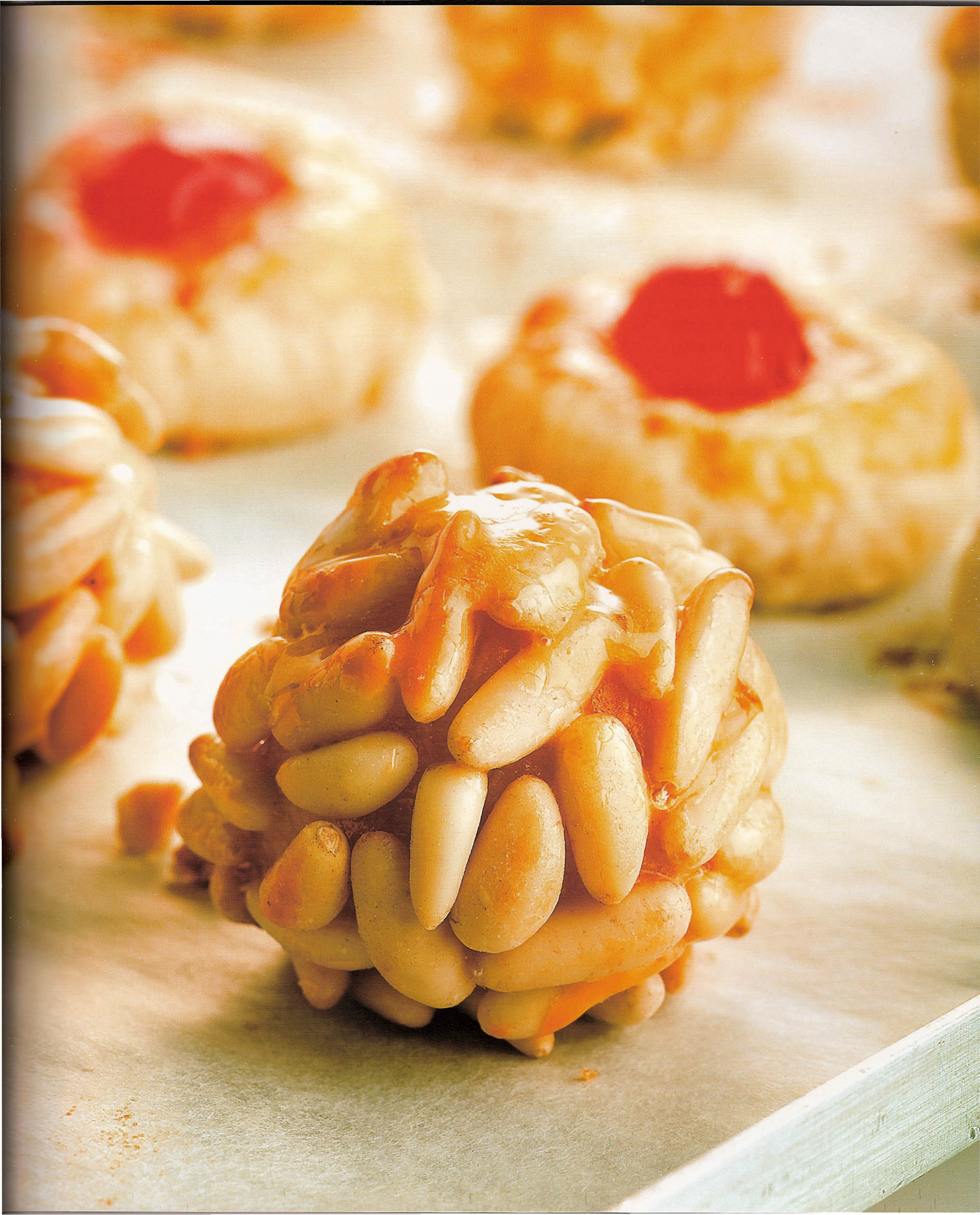
Piñones. Forme bolas, clave o pegue los piñones y pinte con la yema.

Frutos secos. Forme bolas y decore a su gusto utilizando almendras enteras, granillo de almendras, avellanas, nueces, etc. Pinte con yema.

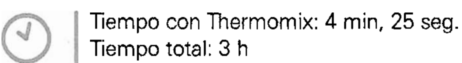
7 Colóquelos en una bandeja de horno, preferiblemente forrada con papel de hornear, y hornee durante 10 minutos.

Valores nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
613 kcal / 2562.6 kJ	46.6 g	14 g	41.5 g



"Panquemado"


Tiempo con Thermomix: 4 min, 25 seg.
Tiempo total: 3 h

INGREDIENTES
(para 3 unidades)

Azúcar glas aromatizado
130 g de azúcar
La piel de 1 limón (solo la parte amarilla)

Masa madre
80 g de leche
10 g de levadura prensada fresca de panadería
130 g de harina de fuerza

Resto de ingredientes
3 huevos
80 g de aceite de oliva virgen extra
50 g de levadura prensada fresca de panadería
400 g de harina de fuerza
1 pellizco de sal
1 clara de huevo batida (para pintar los panes)
3 cucharadas de azúcar (para espolvorear)

1 Ponga el azúcar en el vaso y programe **20 seg./vel. progresiva 5-10**.

2 Añada la piel de limón y programe **20 seg./vel. progresiva 5-10**. Retire a un bol y reserve.

3 Sin lavar el vaso, ponga los ingredientes de la masa madre (la leche, la levadura y la harina) y programe **15 seg./vel. 3**. Retire del vaso y forme una bola sobre la encimera. Introduzca en un bol y cubra con agua templada. Cuando la bola flote, doble su volumen y sobresalga 3/4 partes sobre el agua, estará lista (aproximadamente 30 minutos).

4 Mientras tanto, ponga en el vaso el azúcar aromatizado reservado, los huevos, el aceite, la levadura desmenuzada, la harina y la sal. Agregue la masa madre y programe **30 seg./vel. 6**.

5 Amase programando **3 min/ /** .

6 Deje reposar la masa dentro del vaso hasta que doble su volumen (aproximadamente 1 hora).

7 Divida la masa en tres partes y, sobre la encimera enharinada, forme con cada una de ellas una bola. Colóquelas en una bandeja de horno forrada con papel de hornear y déjelas reposar en un sitio templado, libre de corrientes de aire, hasta que doblen su volumen (aproximadamente 1 hora).

8 **Precaliente el horno a 180°**.

9 Con un cuchillo o con un cúter, corte en forma de cruz la parte superior de los panes, píntelos con clara de huevo, espolvoree con azúcar y hornee durante 30 minutos aproximadamente.

Valores nutricionales (por unidad)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
697.8 kcal / 2916.9 kJ	86.3 g	15.5 g	34.6 g



"Paparajotes"



Tiempo con Thermomix: 20 seg
Tiempo total: 30 min

INGREDIENTES
(para 20 unidades)

La piel de 1 limón (sólo la parte amarilla)
150 g de harina de repostería
140 g de leche
2 huevos
1 pellizco de sal
1 sobre de levadura química
20 – 30 hojas de limonero
300g de aceite de oliva virgen extra (para freír)
50 azúcar (para espolvorear)
1 cucharadita de canela en polvo (para espolvorear)

1 Ponga en el vaso la piel de limón y programe **10 seg./vel. 7.**

2 Incorpore la harina, la leche, los huevos, la sal y la levadura y programe **10 seg./vel. 6.** Con la espátula, baje los restos de la mezcla de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

3 Reboce cada hoja de limonero en la masa y fría en abundante aceite caliente.

4 Espolvoree los paparajotes con la mezcla de azúcar y canela.

Receta facilitada por la Delegación de Murcia.



Valores nutricionales (por unidad)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
51.3 kcal / 214.5 kJ	9.7 g	1.5 g	0.9 g

"Paparajotes" →



Pastissets de Nadal



Tiempo con Thermomix: 26 min, 29 seg.
Tiempo total: 1 h, 30 min

INGREDIENTES
(para 24 unidades)

Relleno
750 g de batatas o boniatos pelados o 750 g de calabaza dulce pelada, sin pipas y en trozos
450 g de azúcar

Masa
200 g de aceite de oliva
100 g de anís
50 g de vino dulce (moscatel)
450 g de harina de repostería

Decoración
1 huevo batido
Azúcar (para espolvorear)
Canela molida (para espolvorear)

Relleno

1 Ponga en el vaso las batatas y programe **4 seg./vel. 4**.

2 Añada el azúcar y programe **25 min/100°/vel.** .

3 Espere unos minutos a que baje un poco la temperatura y triture programando **20 seg./vel. progresiva 5-10**. Retire del vaso, reserve y deje enfriar.

4 Lave bien el vaso y la tapa

Masa

5 **Precaliente el horno a 180°**.

6 Ponga en el vaso el aceite, el anís, el moscatel y la harina. Mezcle programando **5 seg./vel. 6**.

7 Amase programando **1 min/ /**

8 Retire la masa del vaso y vaya haciendo bolitas del tamaño de una nuez. Extienda cada porción de masa sobre un plástico hasta tener un círculo de aproximadamente 12 cm de diámetro. Ponga en el centro una cucharadita del relleno ya frío. Moje una de las mitades del círculo con agua y con la ayuda del plástico cierre el *pastisset*. Presione el borde con los dedos o con un tenedor para que quede bien sellado.

9 Coloque los *pastisset* en una bandeja de horno forrada con papel de hornear. Píntelos con huevo batido, espolvoréelos con el azúcar mezclada con la canela e introdúzcalos en el horno durante 18 ó 20 minutos, hasta que estén dorados.

Receta facilitada por Merche Villarroya.

Valores nutricionales (por unidad)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
255.6 kcal / 1068.3 kJ	41.2 g	2.4 g	8.6 g



Tarta Flaó



Tiempo con Thermomix: 1 min, 2 seg
Tiempo total: 1 h

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

Masa
180 g de harina de repostería
60 g de manteca de cerdo
30 g de aceite de oliva virgen extra
1 cucharada de anises
60 g de agua
10 g de anís seco
1 pellizco de sal

Relleno
180 g de azúcar
3 hojas de menta
La piel de 1 limón (sólo la parte amarilla)
230 g de queso fresco (quark o requesón)
2 huevos
10 g de zumo de limón

Decoración
Azúcar glas
4 hojas de menta

1 **Precaliente el horno a 180°**

2 Ponga en el vaso todos los ingredientes de la masa en el orden en que aparecen en la lista de ingredientes y programe **12 seg./vel. 6**.

3 Retire la masa del vaso, y cubra con ella un molde de 22 cm de diámetro presionándola con los dedos. Hornéela durante 15 minutos. Déjela enfriar sobre una encimera y mantenga el horno encendido.

4 Ponga el azúcar en el vaso y programe **20 seg./vel. progresiva 5-10**.

5 Añada la menta y la piel de limón y programe **20 seg./vel. progresiva 5-10**.

6 Añada el queso, los huevos y el zumo de limón y mezcle programando **10 seg./vel. 5**. Vierta sobre la base preparada y hornee durante 30 minutos (sabrá que está bien horneada si inserta una aguja en el centro de la tarta y ésta sale limpia).

7 Deje enfriar completamente, espolvoree con azúcar glas y adorne con las hojas de menta.

Valores nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
519.1 kcal / 2170 kJ	54.1 g	14.7 g	26.9 g



Tortà d'Elx



Tiempo con Thermomix: 28 min, 35 seg.
Tiempo total: 1 h

INGREDIENTES
(para 12 raciones)

Bizcocho
6 huevos (separadas las claras de la yemas)
200 g de azúcar
250 g de almendras crudas sin piel

Almíbar
200 g de agua
200 g de azúcar

Merengue
4 claras de huevo
200 g de azúcar

1 **Precaliente el horno a 200°.**

2 **Coloque la mariposa** en las cuchillas, vierta las claras en el vaso y programe **7 min/vel. 4.**

3 Añada el azúcar y mezcle programando **15 seg./vel. 3. Retire la mariposa** de las cuchillas, retire la mezcla del vaso y reserve en un bol

4 Sin lavar el vaso, ponga las almendras y programe **10 seg./vel. progresiva 5-10.** Con la espátula, baje la los restos de almendra del interior del vaso hacia las cuchillas y, si tiene trozos, vuelva a programar **5 seg./vel. progresiva 5-10.** Retire del vaso y vuelque en el bol junto con las claras montadas.

5 Vierta las yemas en el vaso y programe **10 seg./vel. 3.** Vuélquelas en el bol junto con las claras y las almendras y, con ayuda de la espátula, mezcle de forma envolvente.

6 Engrase o forre con papel de hornear un molde desmontable de aproximadamente 22 cm de diámetro. Vierta la preparación y hornee durante 20 minutos. Deje enfriar.

Almíbar

7 Vierta en el vaso los ingredientes del almíbar y programe **8 min/Varoma/ vel. 3.** Retire del vaso, deje enfriar y reserve.

8 Desmolde el bizcocho, pínchelo con un tenedor o brocheta y báñelo con el almíbar.

Merengue

9 **Coloque la mariposa** en las cuchillas, vierta las claras para el merengue y el azúcar en el vaso. Programe **6 min/37°/vel. 4** y a continuación **7 min/ vel. 4.**

10 Decore el bizcocho con el merengue.

Receta facilitada por Teresa Sepulcre.

Valores nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
361.8 kcal / 1538.8 kJ	51.6 g	8.6 g	15.5 g



Torta de manteca y chicharrones



Tiempo con Thermomix: 2 min, 20 seg
Tiempo total: 1 h, 10 min

INGREDIENTES
(para 12 raciones)

350 g de agua
40 g de levadura prensada fresca de panadería
600 g de harina de fuerza
1 pellizco de sal
250 g de manteca de cerdo
300 g de azúcar
200 g de chicharrones de cerdo



1 Ponga en el vaso el agua y la levadura y programe **5 seg./vel. 5**.

2 Incorpore la harina y la sal y mezcle programando **15 seg./vel. 6**.

3 Amase programando **2 min/** / . Deje reposar la masa dentro del vaso durante 30 minutos aproximadamente, hasta que doble su volumen.

4 **Precaliente el horno a 200°**.

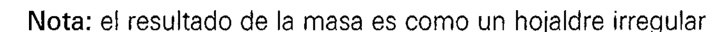
5 Unte con manteca la bandeja de horno y la superficie de trabajo.

6 Extienda la masa con el rodillo, añada trozos de manteca y azúcar metiéndola con los dedos entre la masa. Pliegue la masa y extendiéndala de nuevo, vuelva a poner manteca y azúcar, hasta que esté toda la manteca incorporada, como si hiciera una masa de hojaldre.

7 Extienda con las manos sobre la bandeja del horno.

8 Espolvoree con azúcar y ponga los chicharrones por toda la superficie.

9 Hornee durante 30 minutos aproximadamente.



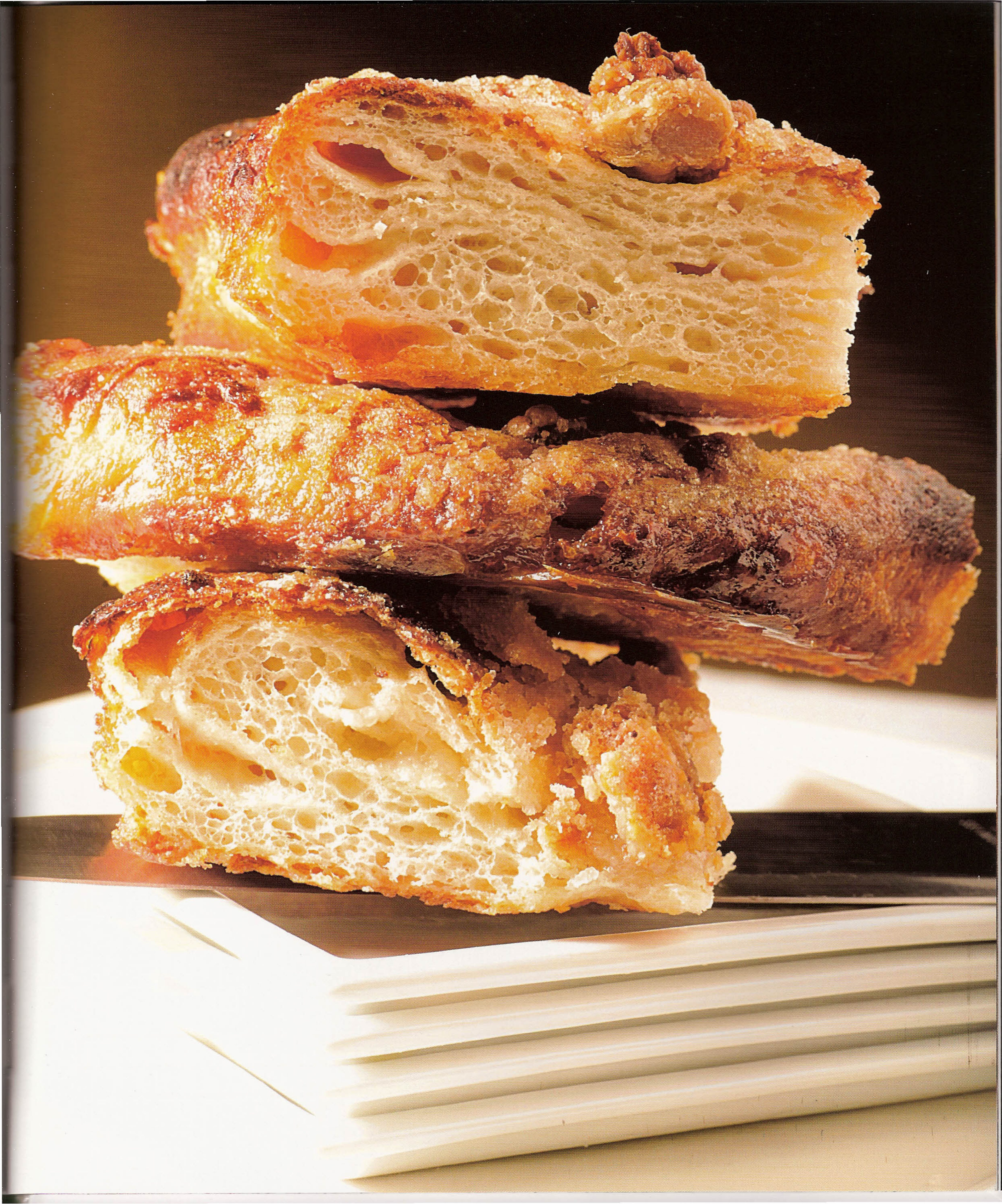
Nota: el resultado de la masa es como un hojaldre irregular

Receta facilitada por la Delegación de Murcia.



Valores nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
437.5 kcal / 1829 kJ	65.2 g	13.1 g	15.6 g



Tortas de Pascua murcianas

Tiempo con Thermomix: 6 min, 30 seg
Tiempo total: 1 h, 30 min

INGREDIENTES
(para 22 unidades)

350 g de almendras tostadas y sin piel
130 g de aceite de oliva virgen extra
130 g de zumo de naranja natural
110 g de licor de anís
450 g de azúcar
50 g de levadura prensada fresca de panadería
1 huevo
10 g de anís en grano
1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
650 g de harina de fuerza
75 g de piñones

1 Ponga en el vaso las almendras. Coloque el selector de velocidad en la posición ⊽, y dé **2 golpes de Turbo**. Retire a un bol y reserve.

2 Vierta en el vaso el aceite, el zumo de naranja, el licor de anís, 300 g de azúcar, la levadura, el huevo y el anís en grano. Programe **3 min/37º/vel. 4**.

3 Agregue el bicarbonato y la mitad de la harina y programe **30 seg./vel. 6**.

4 Incorpore el resto de la harina, 230 g de almendra y los piñones y programe **3 min/ ⊽ / 🌾** . Introduzca la espátula por el bocal y muévala para conseguir un amasado uniforme). Deje reposar la masa durante 30 minutos.

5 Con la manos untadas en aceite, coja una porción de masa y aplástela sobre la encimera untada con aceite, dándole forma de círculo (aprox. 8–10 cm). Pellizque la superficie y espolvoréelas con las almendras y el azúcar restantes. Deje reposar durante 20 minutos.

6 **Precaliente el horno a 180º.**

7 Hornee durante 20 minutos aproximadamente.

Receta facilitada por Paquita Lisón.

Valores nutricionales (por unidad)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
295.4 kcal / 1234.8 kJ	25.2 g	6.8 g	17.7 g



Turrón de chocolate



Tiempo con Thermomix: 5 min, 30 seg
Tiempo total: 30 min

INGREDIENTES
(para 1 tableta de 450 g)

100 g de chocolate fondant *en trozos*
100 g de chocolate con leche en trozos
50 g de manteca de cerdo
200 g de almendras tostadas

1 En el vaso limpio y seco, ponga los chocolates y programe **15 seg./vel. progresiva 5-10**.

2 Añada la manteca y programe **5 min/50°/velocidad 2**.

3 Incorpore las almendras y programe **15 seg./vel. 2**. Termine de mezclar con la espátula.

4 Forre con un folio de papel un molde o caja de madera y vuelque el contenido del vaso. Extienda rellenando bien las esquinas y alise la superficie. Deje enfriar.

Valores nutricionales (por tableta)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
2466.9 kcal / 10311.3 kJ	117 g	52.6 g	201.6 g

Turrón de coco



Tiempo con Thermomix: 30 seg.
Tiempo total: 30 min

INGREDIENTES
(para 1 tableta de 450 g)

200 g de azúcar glas
100 g de almendras crudas sin piel
100 g de coco rallado
1 clara de huevo

1 Ponga en el vaso el azúcar, las almendras y el coco rallado y programe **10 seg./vel. 8**.

2 Agregue la clara y programe **20 seg./vel. 6**.

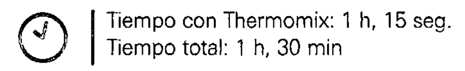
3 Forre con un folio de papel un molde o caja de madera y vuelque el contenido del vaso. Extienda rellenando bien las esquinas y alise la superficie. Deje enfriar.

Valores nutricionales (por tableta)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
1989.9 kcal / 8318.2 kJ	237.1 g	39.6 g	104.4 g



Tortas de miel con almendras


Tiempo con Thermomix: 1 h, 15 seg.
Tiempo total: 1 h, 30 min

INGREDIENTES
(para 20 unidades)

1 clara de huevo
400 g de miel
300 g de almendras tostadas y sin piel
40 obleas

1 **Coloque la mariposa** en las cuchillas, ponga en el vaso la clara de huevo y programe **10 seg./vel. 2**.

2 Incorpore la miel y programe **60 min/100°/vel. 2**, sin poner el cubilete.

3 Añada las almendras y programe **5 seg./vel. 2**. Termine de envolver con la espátula.

4 Ponga una porción de la mezcla sobre una oblea y cubra con la otra, apretando un poco para distribuir bien el relleno. Deje enfriar.

Sugerencia: puede utilizar avellanas en vez de almendras.

Valores nutricionales (por unidad)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
172.7 kcal / 721.9 kJ	26.8 g	5 g	9.4 g

Turrón de nieve (duro)


Tiempo con Thermomix: 48 seg
Tiempo total: 30 min

INGREDIENTES
(para 1 tableta de 450 g)

200 g de azúcar
La piel de 1 limón (sólo la parte amarilla)
200 g de almendras crudas sin piel
1 clara de huevo

1 Ponga en el vaso el azúcar y programe **10 seg./vel. progresiva 5-10**.

2 Incorpore la piel de limón y programe **10 seg./vel. progresiva 5-10**.

3 Añada las almendras y triture programando **8 seg./vel. 8**.

4 Agregue la clara y programe **20 seg./vel. 6**.

5 Forre con un folio de papel un molde o caja de madera y vuelque el contenido del vaso. Extienda rellenando bien las esquinas y alise la superficie. Deje enfriar.

Valores nutricionales (por tableta)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
2294.5 kcal / 9591.3 kJ	240.7 g	59.8 g	127.8 g

